COSMO Aprilie 2017

SEDUCĂTOARE • PUTERNICĂ • FEMININĂ

BURDA ROMÂNIA

NR. 4 (206/2017)

COSMOPOLITAN

Ediție BADASS BABES!

Sex DEX

Glosar de identități sexuale contemporane (p.84)

STARRING

RUBY ROSE

Rebela unei noi generații

FEMINISMUL

FENOMEN DE GHERILĂ VS. DREPT ÎNNĂSCUT

16 LOOKURI CARE SPARG BARIERELE STILISTICE

GIRLS INK

Totul despre tatuaje

STEAUA FĂRĂ NUME

Status: necunoscută
Diagnostic: dependentă de faimă

#REZIST Despre creativitatea străzii și activism la timpul prezent

FOSSIL

be in time
time for fashion
bb-shop.ro

Noua Colecție de Primăvară 2017 de la PANDORA este disponibilă din 16 martie.

DO

BOLD

ÎNDRĂZNEŞTE
Ieşi în evidență cu bijuterii
din argint 925, finisate manual.

PANDORA

pandora.net

BUCUREŞTI: AFI Cotroceni, Băneasa Shopping City, București Mall, Mega Mall, ParkLake, Promenada, Plaza România • **BUZĂU:** Aurora Mall • **BRAŞOV:** Coresi Shopping Resort
CONSTANȚA: City Park Mall • **CLUJ:** Polus Center Cluj • **IAŞI**: Palas Mall • **ORADEA:** Lotus Center • **PLOIEŞTI:** AFI Palace Ploiești • **SIBIU:** Strada Nicolae Bălcescu • **TIMIŞOARA:** Iulius Mall

COSMOPOLITAN

Trimite un e-mail la **cosmopolitan@burda.ro** și ia-ne la întrebări!

REDACTOR-ȘEF: **Diana Colcer**
ART DIRECTOR: **Cristina Ion**
MANAGING EDITOR: **Teodora Tîrcă**
REDACTOR SENIOR: **Roxana Dobriță**
CONTRIBUTORS:
BEAUTY DIRECTOR: **Ana-Maria Prunariu**
FASHION DIRECTOR: **Amir Doboș**
FASHION EDITOR: **Anca Stăruială**
REDACTORI COLABORATORI: **Alina Aliman, Vlad Tăușance**
CORECTURĂ: **Luminița Georgescu**
FOTO: **Tibi Clenci, Victor Oancea**
CREDITE: **Gill Pringle, Pavel Havlicek, Kristen Ingersoll, Lauren Panariello, Rose Marie Walano, Courtney Rubin, Logan Hill, Taffy Brodesser-Akner, Marissa Gainsburg, Ashley Ross, Jessica Girdwain, Sara Stewart, James Worthington Demolet, Liz Plosser, Loni Albert, Chelsea Handler, Shelly Vella, Peter Pedonomou**

Revista **COSMOPOLITAN** este publicată de **BURDA ROMÂNIA**
Ne puteți scrie pe adresa: Bd. Decebal nr. 25-29, Olympia Tower, etaj 4, sector 3, București, Cod Poștal 030964
E-mail: cosmopolitan@burda.ro
Tel.: 037 210 60 00; **Fax:** 021 311 35 87
Abonamente tel.: 037 210 60 00; 021 311 35 87 (abonamente@burda.ro)

BurdaInternational RO

ADMINISTRATOR: Sandrin Apostoloiu
PUBLISHER: Daniel Secărea
EDITORIAL DIRECTOR: Susana Pletea
FINANCIAL DIRECTOR: Ioana Caloian
GROUP MANAGER ADVETISING: Florentina Păuna-Lauda
ADVERTISING SALES MANAGER: Maria Burnea
MARKETING & COMMUNICATIONS DIRECTOR: Alina Gavrilă
CHIEF DIGITAL OFFICER: Daniel Secăreanu
FOTOEDITOR: Ovidiu Nuță **TIPOGRAFIE:** Tipărit la Radin Print, prin reprezentantul exclusiv pentru România 4 Colours
www.4colours.ro 4 Colours
DISTRIBUȚIE: Burda România distrib@burda.ro
ISSN: 1583-6509

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES
SUA HEARST ADVERTISING WORLDWIDE US Jeannette Chang jchang@hearst.com **ITALIA, BURDA INTERNATIONAL Mariolina Siclari** mariolina siclari@burda-vsg.it **GERMANIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Michael Neuwirth** michael.neuwirth@burda.com **Vanessa von Minckwitz** vanessa.vonminckwitz@burda.com **AUSTRIA/ELVEȚIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Goran Vukota** goran.vukota@burda.com **FRANȚA/LUXEMBURG, BURDA COMMUNITY NETWORK Marion Badolle-Feick** marion.badolle-feick@burda.com **UK/IRLANDA, BURDA COMMUNITY NETWORK Jeannine Soeldner** jeannine.soeldner@burda.com **CANADA/MEXIC, BURDA COMMUNITY NETWORK Salvatore Zammuto** salvatore.zammuto@burda.com

„ACCESORIUL" LUNII...
Celebritatea

Pe o stradă umbroasă din West Hollywood vei găsi cele mai secrete clinici ale lumii. Prin intermediul colaboratorului nostru, jurnalistul hollywoodian George Stark, COSMOPOLITAN a avut acces exclusiv la primul centru de tratament pentru... adicția de celebritate. Citește (la pagina 68) un reportaj superinteresant despre cum este să fii atât de axat pe ideea de a ajunge celebru cu orice preț, încât să fie nevoie să faci terapie ca să te vindeci!

HEARST INTERNATIONAL

SENIOR VICE PRESIDENT/CFO AND GENERAL MANAGER: Simon Horne
SENIOR VICE PRESIDENT/INTERNATIONAL PUBLISHING DIRECTOR: Jeannette Chang
SENIOR VICE PRESIDENT/EDITORIAL DIRECTOR: Kim St. Clair Bodden
DEPUTY BRANDS DIRECTOR: Chloe O'Brien
FASHION/ENTERTAINMENT DIRECTOR: Kristen Ingersoll
INTERNATIONAL EDITIONS EDITOR: Jacquelyn Galgey

Editor, Argentina: María José Grillo **Editor Australia:** Claire Askew Editor**, Brazil:** Cristina Naumovs **Editor, Britain:** Farrah Storr **Bulgaria Editor, Chile:** Ignacia Uribe **Editor, China:** Yvonne Liu **Editor, Croatia:** Aleksandra Orlić **Editor, Czech Republic:** Sabrina Karasova **Editor, Finland:** Stina Mantyniemi **Editor, France:** Marie La Fonta **Editor, Germany:** Anja Delastik **Greece Editor, Hong Kong:** Ruqiyah Law Kam Ying **Editor, Hungary:** Johanna Sabján **Editor, India:** Nandini Bhalla **Editor, Indonesia:** Filisya Thunggawan **Editor, Italy:** Francesca Delogu **Editor, Kazakhstan Editor, Korea:** Hyun Joo Kim **Editor, Latin America:** Paulina Canales Lopez **Latvia Editor, Lithuania:** Violeta Kalikauskiene Malaysia **Editor, Middle East:** Brooke Dallow **Mongolia Editor, Netherlands:** Anne Marije de Vries Lentsch **Editor, Philippines:** Myrza Sison **Editor, Poland:** Hanna Wolska **Editor, Russia:** Polina Sokhranova **Editor, Serbia:** Nasja Veljkovic **Editor, Slovenia:** Manca Čampa Pavlin **South Africa Editor, Spain:** Cecilia Muzquiz Herrero **Editor, Sri Lanka Editor, Turkey:** Ozlem Kotan **Editor, Ukraine:** Oleksandra Burynska **Editor, USA:** Michele Promaulayko

© Copyright THE HEARST CORPORATION
Toate drepturile asupra revistei **COSMOPOLITAN** aparțin Burda România. Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau a ilustrațiilor din orice ediție a revistei **COSMOPOLITAN**, românească sau internațională, este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Burda România. Pirateria intelectuală se pedepsește conform legii. Fotografiile modelelor care apar în **COSMOPOLITAN** au rol strict vizual; **COSMOPOLITAN** nu îi și asumă sub nicio formă implicarea modelelor respective în subiectele articolelor pe care le ilustrează.

SNA BRAT
Revista COSMOPOLITAN este auditată BRAT în perioada aprilie 2015 – martie 2016.
Publicație ce beneficiază de rezultate de audiență conform SNA măsurate în perioada februarie 2015 – august 2016.

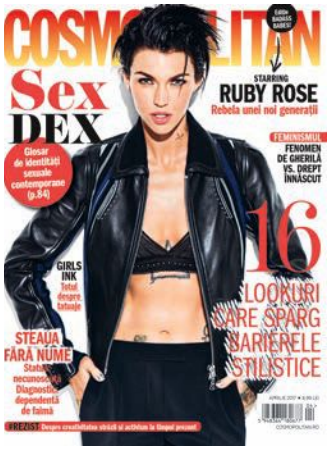
FOTO: PR.

NINA RICCI
NINA RICCI
39 AVENUE MONTAIGNE - PARIS
ROSE
EXTASE
Laetitia Casta
La nouvelle Eau de toilette Sensuelle
ninaricci.com

APRILIE 2017

Titluri pe copertă

34 16 lookuri care sparg barierele stilistice.
54 Girls INK. Totul despre tatuaje.
68 Steaua fără nume. Status: necunoscută. Diagnostic: dependentă de faimă.
72 #REZIST. Despre creativitatea străzii și protestele noii generații.
84 SEX DEX. Glosar de identități sexuale contemporane.
94 Feminismul, între fenomen de gherilă și drept înnăscut.
98 Ruby Rose și viața trăită după reguli proprii.



FASHION DIRECTOR: AYA KANAI
FOTOGRAFII DE BEN WATTS
Ruby poartă: Jachetă, sutien, pantaloni, toate 3.1 Phillip Lim.
Coafură: Chris McMillan/*Soloartists.com*
Machiaj: Christian McCulloch/Streeters

BUZZ

17 **Tipi hot+ cărți bune** = LOVE.
18 **20 de motive** să-ți placă luna asta.
20 **Feminista lunii:** Charlize Theron.
22 **Andra:** „Cum am ajuns... artistă".
24 **Confesiuni.** Generația #OMG.
26 **COSMO Guy:** Luke Evans.

STYLE

31 **Double trouble:** accesorii cu texturi prețioase.
36 **Jachetele-vedetă** în noul sezon.
38 **Style Wars:** salopeta din denim.
40 **Lecția de istorie:** pantalonii evazați.

BEAUTY

43 **Petalele** care îți transformă tenul.
46 **Cum porți** machiajul curcubeu.
48 **Ghidul unghiilor** sănătoase.
52 **Ce aromă** ți se potrivește?
56 **Părul tău** are o personalitate multiplă?
57 **Hrană** pentru păr și unghii.
63 **Cele mai hot** știri de frumusețe.

OPERAȚIUNEA #SELFIE

65 **Meditația,** secretul productivității.
66 **7 oameni** toxici cărora să le spui adio.
76 **Adevăruri** despre viață pe care ar trebui să le știi.
78 **COSMO-Ghid:** Arta conversației.

LOVE BITES

83 **Super sex** facts.
86 **Laboratorul** iubirii.
88 **De ce** a doua întâlnire e crucială.
92 **Ghidul** flirtului la birou.
96 **Manthropology.**

FEATURES

58 **#PartyQueen.**
106 **Limitless.**
114 **Flower Bomb.**

SUPERBODY

125 **Află** ce e „zgomotul roz".
126 **COSMO-Provocarea:** fund mai sexy.
130 **Shake-urile proteice:** Da sau Ba?
132 **Body** news.
133 **Leacuri** pentru stomac sensibil.

FREESTYLER

135 **Super bowls!** Fii o gazdă perfectă.
138 **Regizori** în vogă.
140 **Cărți** amuzante de citit.
144 **Quiz:** Ce stil de flirt ai?
146 **Întrebarea lunii.**

RUBRICI PERMANENTE

12 **Editor's** note.
14 **Dragă COSMO:** scrie-ne!
142 **Horoscopul** lunii.
145 **Adrese.** Harta ta de shopping.

54

FOTO: TIBI CLENCI, IMAXTREE, PR.

benetton.com

CosmoQUIZ

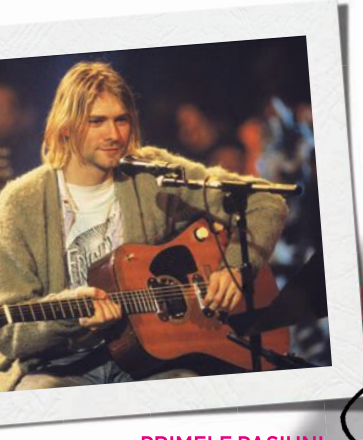
Ruby Rose

PORECLE:
Rubes, Rubesta, Double R

CUVINTE PE CARE PRIETENII MEI LE FOLOSESC CA SĂ MĂ DESCRIE:
Tipa nebună după câini

MĂ SIMT CEL MAI SEXY ATUNCI CÂND:
Am fost la sală

URMĂTORUL TATUAJ PE CARE MI-L DORESC ESTE:
Cred că am suficiente pentru moment.



PRIMELE PASIUNI PENTRU VEDETE:
Kurt Cobain, River Phoenix și Angelina Jolie... o combinație ciudată

COLEGELE PREFERATE DIN *ORANGE IS THE NEW BLACK*:
Nu poți să întrebi asta!!

Iubește-te... iubește-ți și defectele și fricile

Costum, Mugler

FOTO: BEN WATTS. FASHION DIRECTOR: AYA KANAI. HAIRSTYLE: CHRIS MCMILLAN PENTRU SOLOARTISTS.COM. MAKEUP: CHRISTIAN MCCULLOCH, STREETERS. FOLOSIND DIOR ADDICT. MANICHIURĂ: MICHINA KOIDE. FOLOSIND YSL LA LAQUE COUTURE. CELELALTE IMAGINI: JOJO WHILDEN/NETFLIX, CARA HOWE/NETFLIX, GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

ANGEL
MUSE
The new fragrance you will #HateToLove
MUGLER
DISCOVER MORE AT MUGLER.COM

Atenție! Ediție BADASS!

CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII BADASS? Reperele istorice par epuizante prin înălțimea standardelor la care ar trebui să ne ridicăm – vezi personajele celebre care nu mai au nevoie de nicio prezentare, precum Cleopatra, Maria Magdalena, Ioana d'Arc, Maica Tereza, Nadia Comăneci, dar și femei precum Simone de Beauvoir (autoarea cărții *Al Doilea Sex*, prima lucrare care sintetiza ideile feministe la care ne raportăm și astăzi), Margaret Thatcher (prima femeie care a ocupat vreodată poziția de Prim-Ministru în Marea Britanie) sau Smaranda Brăescu (prima femeie cu brevet de parașutist din România, campioană europeană și mondială la acest sport, în 1931, respectiv, 1932). Reperele actuale ne pun la încercare ambiția, imaginația, creativitatea și puterea de muncă – vezi Beyoncé, Sophia Amoruso (charismatica #GirlBoss a imperiului de retail NastyGal), Sheryl Sandberg (Chief of Operations la Facebook) sau Oprah Winfrey. Dar poate că a fi badass în ziua de azi înseamnă chiar mai mult decât atât. Adică mai mult decât ce înțelegem de obicei prin badass, mai mult decât să te realizezi din punct de vedere profesional și să cucerești lumea prin ambiție și determinare. Înseamnă să fii pur și simplu o femeie integră, independentă și cu un suflet bun, care luptă cu perseverență, zi de zi, pentru a îmbunătăți bucățica de lume care îi aparține. O femeie care își poartă necazurile personale cu grație și machiajul intact. O femeie care gătește un sushi de te lingi pe degete, în vreme ce conduce un departament într-o multinațională. O femeie care iubește la nebunie un bărbat sau, de ce nu, o altă femeie. O femeie care face copii și își întemeiază o familie sau, dimpotrivă, una care nu vrea să facă toate astea și nici să dea socoteală pentru alegerile ei. O femeie pe care o recunoști zi de zi pe stradă sau în fiecare dimineață, în oglindă.

Nu există limite sau constrângeri pentru ceea ce poate sau nu poate însemna să fii o femeie badass. Așa că, aceasta este o ediție dedicată tuturor... vouă, femeilor, care prin zâmbet, ambiție și forță interioară faceți lumea mai bună. Și sunt multe articole pe care aș vrea neapărat să le citiți – am să menționez doar trei: *Feminist, Adjectiv* (p. 94); *Protestele noii generații* (p. 72) și, desigur, *Cum să fii badass* (p. 98), interviul nostru de copertă cu actrița Ruby Rose, plus declarațiile unor extraordinare femei autohtone. Lectură plăcută, #cosmogirls!

Și țineți minte: smart is the new badass!

Scrie-mi pe: diana.colcer@burda.ro
Urmărește-mă pe Instagram: @dianacolcer

Diana

FOTO: JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D.

Pentru doza ta zilnică de COSMO...
Intră pe: www.cosmopolitan.ro Dă-ne like pe Instagram: @cosmopolitanromania, Facebook: www.cosmopolitan.ro și Snapchat: cosmopolitanro

LIU•JO
MILANO
BUCUREȘTI Afi Palace Cotroceni - Bulevardul Vasile Milea 4, Baneasa Shopping City - Sos. București-Ploiești no.42D 1st District • Info +39 059 7362111
Martha Hunt & Jasmine Tookes | #strongtogether | Shop at liujo.com

Dragă Cosmo

#cemăfăceamfărăvoi

Nu știu cum să-ți spun, dar articolul *7 cauze ciudate ale lipsei de concentrare* m-a ajutat enorm! Aveam probleme cu concentrarea și mă simțeam obosită mai mereu, iar după ce am citit acest articol m-am hotărât să merg să îmi fac analizele, și ce crezi? Într-adevăr, aveam carență mare de fier. Acum că urmează să iau tratamentul corespunzător, o să-mi revin cu siguranță!
Felicitări și pentru alegerea lui Kourtney pentru copertă, întotdeauna mi-a plăcut cel mai mult dintre surori și mă bucur că am aflat o grămadă de lucruri despre ea! — ILINCA

Kourtney vibes

Kourtney Kardashian arată mai mult decât incendiar pe coperta lunii martie. Are o alură senzuală și un sex-appeal debordant, astfel încât e imposibil să nu-ți dorești să afli mai multe despre ea. Kourtney e întocmai genul de femeie pe care o admir și care mă inspiră. Spontană, non-conformistă și de o sinceritate dezarmantă. O femeie care nu se sfiește să spună lucrurilor pe nume și care își trăiește viața așa cum simte. — LIANA

Draga Cosmo,

Toate articolele din luna martie au adus un refresh bine-venit pregătirilor noastre pentru primăvară, dar cel numit *Fii stăpână pe timpul tău liber!* m-a pus serios pe gânduri. Gândeam că, de fapt, nici n-am timp liber, prinsă cum sunt în vârtejul pre-ocupărilor de avocat, soție și mamă. Citind titlul articolu-lui, aproape că devenisem ironică și cu propria persoană, când m-a prins întrebarea fulger de la început și, tot meditând la răspuns, m-am trezit că am parcurs articolul pe nerăsuflate. Pentru că lecturarea lui m-a condus, pas cu pas, spre concluzia că, de fapt, avem cu toții timp liber, și numai insuficienta gestionare a resurselor de timp ne poate îndepărta de vacanța visurilor noastre. Mi-au plăcut mult și regulile de pregătire a vacan-ței, de urmat atât înainte să înceapă, cât și după ce s-a terminat, menite să ne facă acomodările mai ușoare. — IRINA

Adio, oboseală

Numărul de martie al revistei mele preferate, COSMOPOLI-TAN, a fost foarte revigorant pentru mine. În primul rând, m-a ajutat să reușesc să fac față asteniei de primăvară, care, combinată cu o activi-tate ceva mai intensă la locul de muncă, a reușit să mă destabilizeze. Așa că articolele mele preferate au fost *Adio, semne de oboseală* și *7 cauze ciudate ale lipsei de concentra-re*, cu ajutorul cărora am reușit să găsesc câteva posibile cauze pentru starea mea și să schițez un plan de atac pentru schimbare. Interviul cu Kourt-ney Kardashian mi-a plăcut foarte mult. Sinceră, sexy, dezinvoltă și sigură pe ea, mamă a trei copii, îmi pare cu adevărat o femeie împlinită. — AURELIA

Un stil unic

Și eu trăiesc de ceva vreme cu veșnica dilemă: „Eu cu ce mă îmbrac azi?". Prin urmare, articolul *De ce e bine să ai un look semnatură* a picat cum nu se putea mai bine – și cred că nu e doar cazul meu.
Nu m-aș fi gândit niciodată că alegerea unei „uniforme" de serviciu, a unei ținute perso-nalizate, poate fi atât de be-nefică pentru viața personală și profesională, scutindu-ne de o grămadă de timp irosit și bătăi de cap în ceea ce privește ținuta zilnică de birou. Clar, voi avea grijă să-mi construiesc un stil personal bine definit, care să mă ajute în viața de zi cu zi. — NICOLETA

PREMIU luna aprilie

Spune-ne părerea ta despre ediția noastră de aprilie și te premiem cu unul dintre cele 5 coliere oferite de Meli Melo — Paris, din noua colecție primăvară-vară 2017, special creată pentru femeia pasională, îndrăgostită de frumos.

Spune-ne ce ți-a plăcut (sau nu), ce articol ți-a mers la suflet! Adresa noastră este aceasta: *cosmopolitan@burda.ro*. Mesajele cele mai interesante vor fi răsplătite!
Atenție: impresiile tale despre COSMO aprilie ar putea fi publicate în ediția de mai dacă ajung la noi până la data de 10 aprilie. Verifică și, dacă ești câștigătoare, revendică-ți premiul pe adresa de email a redacției: *cosmopolitan@burda.ro*, în termen de 30 de zile de la apariția revistei.

Regulamentul de concurs este disponibil pe www.burda.ro.

RESERVED

SHOP ONLINE
reserved.com

ELECTRIC CASTLE

JULY 12–16, 2017 BÁNFFY CASTLE CLUJ ROMANIA

DEADMAU5 ALT-J MODERAT
TRENTEMØLLER NERO
DUKE DUMONT MACEO PLEX
SOHN HOUSE OF PAIN
NOISIA 'OUTER EDGES' ATARI TEENAGE RIOT ARCHITECTS
SLAVES DIXON GUSGUS CLAPTONE FANFARE CIOCÂRLIA
ÂME DJ SNEAK A-TRAK EATS EVERYTHING BEARDYMAN
METRIK & DYNAMITE MC S.P.Y PUNNANY MASSIF
MJ COLE ETHERWOOD TROYBOI PETRE INSPIRESCU
TOMMY CASH ZION TRAIN SOOM T KENNY KEN
CRAZY P SOUNDSYSTEM KING JAMMY KORNEL KOVACS
FLIC FLAC ZWETTE REGGAE ROAST AXEL THESLEFF
+ MANY MORE

STRATEGIC PARTNER

MAIN SPONSOR

MAJOR SPONSORS

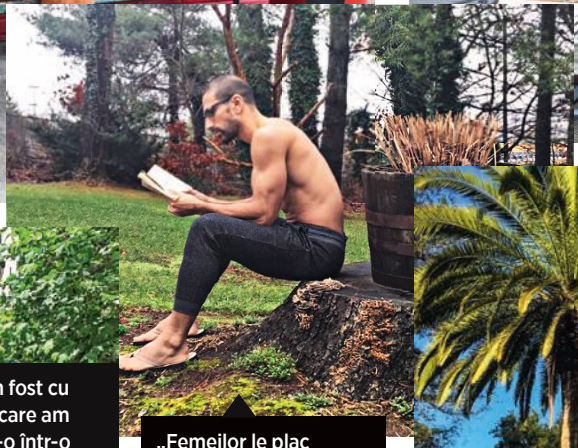
MEDIA PARTNERS

The BUZZ

VEDETE, OPINII, TENDINȚE

„Un bărbat care citește nu caută deloc gratificarea instantanee."
– Will C, 34, @wuc3
📖 *Crimă și pedeapsă*, de Feodor Dostoievski

„Citeam o biografie a lui Martin Luther King în parc și o tipă m-a întrebat cum e. Am sfârșit prin a sta de vorbă două ore!"
– Kirk B., 28, @hisnameiskirk
📖 *Cleopatra: Povestea fascinantă a ultimei regine a Egiptului*, de Stacy Schiff

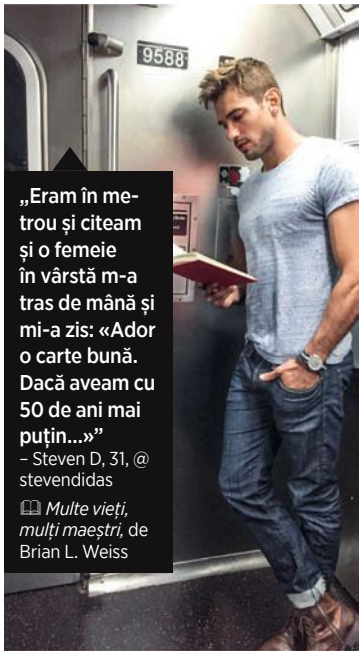


„Chiar am fost cu o tipă pe care am cunoscut-o într-o sâmbătă dimineața în holul unui hotel, în timp ce citeam."
– Jordan, 26, @jdrake90
📖 *Calvin and Hobbes*, de Bill Watterson

„Femeilor le plac bărbații intelectuali, iar cărțile îți dau darul cunoașterii."
– Juan F, 30, @juan_franco_nc
📖 *Alchimistul*, de Paulo Coelho

„Sunt atras de femeile care citesc. E semn de curiozitate intelectuală."
– Nick B., 29, @nickkerardo
📖 *The Tipping Point*, de Malcolm Gladwell

„Un bărbat care e dispus să-și îmbunătățească mintea citind probabil e dispus să crească și într-o relație."
– Tyler D., 28, @tylerdeanco
📖 *Pe când eram doar niște puști*, de Patti Smith



„Eram în metrou și citeam și o femeie în vârstă m-a tras de mână și mi-a zis: «Ador o carte bună. Dacă aveam cu 50 de ani mai puțin...»"
– Steven D, 31, @stevendidas
📖 *Multe vieți, mulți maeștri*, de Brian L. Weiss

TIPI HOT + CĂRȚI BUNE

De ce atunci când vezi un tip citind îți vine brusc chef să-ți deschizi un club de carte pentru doi (hainele sunt opționale)?

FOTO: ARHIVA PERSONALĂ, @HOTDUDESREADING.
Traducere și adaptare: Roxana Dobrilă

20 MOTIVE SĂ-ȚI PLACĂ LUNA ASTA 5

1. FĂ LOC ÎN DULAP pentru noua colecție MANURI, care se distinge printr-o combinație de linii și texturi moderne cu siluete specifice anilor optzeci. Îți va fi greu să-ți alegi preferata, pentru că toate sunt absolut spectaculoase.

2. INGREDIENTUL SECRET DIN SMOOTHIE. Nina Agdal, supermodel Victoria's Secret, înlocuiește o masă pe zi cu un smoothie verde, cu de toate. Ca să nu aibă impresia că bea salată lichidă, adaugă în pahar (pe lângă țelină, spanac, ghimbir și lămâie) și un fruit tropical, precum ananasul sau fructul pasiunii.

3. INFUZIA DE VITAMINA C nu se ia doar din paharul de fresh de portocale. Noul Clinique Fresh Pressed Booster Zilnic cu Vitamina C Pură 10%, 369 lei, accentuează efectul cremei hidratante pentru a ilumina, netezi și întineri pielea.

8. NU A VENIT ÎNCĂ VARA, dar nu strică să fii pregătită. Colecția de debut a Verei Bradley conține costume de baie cu imprimeuri florale și pasteluri diafane. (135 dolari, *verabradley.com*)

4. STRĂLUCEȘTE cu noul Lancôme Belle de Teint (Le Bronze and Blush) Palette, care-ți asigură un look natural, dar perfect în trend (47 dolari, *lancome-usa.com*).

7. BEAUTY TREND: COCUL BANANĂ. Ar fi ideal să putem să ne dăm jos din pat și părul să arate extraordinar fără ca noi să fim nevoite să-i facem nimic. Din fericire, există opțiuni pentru acele momente când chiar nu ai prea mult timp la dispoziție. Una din acestea este cocul banană – vedetă deja pe toate board-urile de pe Pinterest. Arată foarte bine, ai nevoie doar de câteva agrafe și e gata în cinci minute.

6. CURĂȚENIA DE PRIMĂVARĂ... pentru scalp! Noul L'Oréal Paris EverFresh Micro-Exfoliating Scrub Rinse-Out Hair Treatment te ajută să scapi de coji și urme de mătreață, lăsându-ți pielea curată și sănătoasă.

HAINE BUNE PENTRU BINE. Bine-cunoscutul fotograf Rankin a colaborat cu Red Nose Day 2017 la o serie de tricouri pentru o karmă bună. Unul dintre ele este chiar imprimat cu fotografia cățelușei sale, Doris. Le găsești online la TK Maxx.

FOTO: PR, GULIVER GETTY IMAGES, ATLAS, THINKSTOCK.
Text: Roxana Dobrilă

9

DELICII CU MAI PUȚIN ZAHĂR. Cercetătorii de la Nestle au descoperit un mod nou de restructurare a zahărului, care le permite să taie cantitatea acestuia cu 40%. Noile produse vor fi pregătite pentru consum undeva în 2018. Ăsta e, după părerea noastră, scopul științei – ne ajută să slăbim mâncând, totuși, ciocolată.

15. **RIP FRIPTURA.** Studiile sunt de părere că, pe undeva prin 2041, friptura la cină o să dispară complet, pentru că vom fi mult prea leneși să ne-o pregătim. Ne găsești plângând lângă bolul cu supă – probabil și el va deveni redundant în curând. Spre ce se îndreaptă lumea asta?

16. **MICRO-SFÂRCURI.** Scuze, aparent sfârcurile tale sunt prea mari. Cei de la Plastic Surgery Group spun că operațiile de micșorare a sfârcurilor au crescut cu 30% în ultimul an. Poftim?

17. **KARDASHIAN OVERLOAD.** Ne temem că titlul noii autobiografii a lui Caitlyn Jenner, *The Secrets of My Life*, care va fi lansată la nivel internațional pe 25 aprilie, promite cam multe – după 12 sezoane de reality show, ce a mai rămas nedescoperit, pe bune acum?

18. **IA-ȚI BILETE LA COACHELLA.** De câte ori o să mai poți să o vezi pe Beyoncé pe scenă, însărcinată cu gemeni?

19. **TECHNOVATION,** cea mai mare competiție globală de tehnologie care se adresează exclusiv fetelor cu vârste cuprinse între 10 și 18 ani, a ajuns în acest an și în România, iar doritoarele se pot înscrie gratuit. Vei învăța să identifici o problemă în comunitate și să creezi o aplicație de mobil ce vine ca o soluție, apoi vei învăța cum să comunici ideea și să o transformi într-un business. Baftă!

10. UMERI SUPRADIMENSIONAȚI. E timpul să le arăți spatele mânecilor banale – sezonul acesta se poartă cele cu personalitate. Mergi fie pe variante tăiate drept, în stil masculin, sau rotunde și bufante – ideea e ca umerii tăi să capete încredere și să se ridice deasupra claviculei.

20. VERDE LA PĂR. După explozia de anul trecut a șuvițelor pastelate, a venit și rândul brunetelor să adopte o culoare cool: verdele intens, care nu te mai duce cu gândul la accidentele cauzate de întâlnirea dintre șuvițe decolorate și clorul din piscină.

11

BETTY WHO.

Australianca responsabilă cu coverul de anul trecut al hitului anilor nouăzeci, *I Love You Always Forever*, ne ține în priză cu noul ei album, *The Valley*.

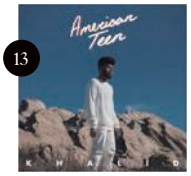
DOUĂ DE-UN FEL: „Sunt două versiuni ale mele pe albumul ăsta: una mai îndrăzneață, care vrea să danseze și să vorbească despre sex, și una mai vulnerabilă. Una dintre piese, ***Reunion***, e atât de sinceră, că aproape că urăsc să o ascult. Îmi frânge inima de fiecare dată. Dar am vrut să fac și câteva piese care pur și simplu îți dau chef de dans."

PERSONAJUL PREFERAT. „Serena van der Woodsen. Nu sunt așa șmecheră ca ea, dar întotdeauna mi-a plăcut cât era de caldă, chiar dacă toată lumea din viața ei era rece și oribilă."

TREI ÎNTR-O BARCĂ. „Locuiesc cu iubitul meu și cel mai bun prieten al lui. Relația lor e atât de strânsă, că aproape că mă simt ca a treia roată de la căruță! În serile de vineri ei beau bere și eu sauvignon blanc, ca o fată bătrână, dar sunt super-fericită în combinația asta."

12

MILKY CHANCE. Pe Blossom, duo-hl german din spatele hitului *Stolen Dance* demonstrează că și piesele chill pot fi rock 'n' roll.



13

KHALID. Primul lui single, ***Location***, a explodat după ce a apărut pe snapchatul lui Kylie Jenner, iar albumul, ***American Teen***, nu dezamăgește.

14

DIVIDE. Nu mai încerca să ghicești de câte ori vei da play pieselor de pe noul album al lui Ed Sheeran, ***Divide***. Nu vei ghici niciodată.

În fiecare lună îți prezentăm aici o celebritate, demnă de toată admirația ta. Pe cine admiri, cine te inspiră sau are un impact asupra vieții tale? Nominalizează „feminista/ feministul lunii" pe **cosmopolitan@burda.ro**!

FEMINISTA NOASTRĂ FAVORITĂ

Charlize Theron

Câștigătoare a unui premiu Oscar, actrița sud-africană, care a fost dintotdeauna o susținătoare ferventă a drepturilor femeilor, continuă parcursul estetic al filmelor care portretizează femei puternice producând *Girlboss*, serialul TV despre Sophia Amoruso, cea care a lansat și crescut imperiul Nasty Gal.

„TREBUIE SĂ ÎNVĂȚĂM TINERELE FETE CĂ FEMINISMUL E UN LUCRU BUN. CĂ NU ÎNSEAMNĂ CĂ URĂȘTI BĂRBAȚII. CĂ ÎNSEAMNĂ CĂ-ȚI DOREȘTI DREPTURI EGALE. DACĂ MUNCIȚI ÎN ACELAȘI DOMENIU, E NORMAL SĂ FIȚI TRATAȚI ȘI COMPENSAȚI LA FEL."

DUPĂ CE ÎN 2015 A PRIMIT DOAR CRITICI POZITIVE pentru rolul lui Imperator Furiosa din *Mad Max: Fury Road*, pentru care s-a ras în cap, a trecut prin antrenamente fizice extreme și a petrecut luni întregi într-o parte deșertică a Namibiei, Charlize Theron își reconfirmă statutul de apărătoare pasionată a feminismului, luptând pentru schimbarea felului cum sunt reprezentate femeile la Hollywood și pentru rezolvarea problemei inegalității când vine vorba despre plată.

Ea recunoaște însă că, cel puțin profesional, nu a fost întotdeauna concentrată pe acest lucru și de aceea le admiră pe tinerele actrițe care cer cu voci din ce în ce mai puternice roluri semnificative pentru femei. „Mă inspiră foarte mult această tânără generație. Când am început eu, multe dintre tinerele actrițe primeau doar roluri de iubite, soții sau soții trofeu pentru bărbați importanți… aveam impresia că trebuie să fac vin din apă chioară." Chiar dacă își dorea să joace un personaj cu greutate, nu simțea că are platforma potrivită pentru a face asta. „Toți suntem la mila oportunităților care ni se oferă", spunea Theron. „Dar am impresia că noua generație încearcă să schimbe asta… Există mai multe povești azi care au în centru personaje feminine puternice. Asta, pentru mine, e incredibil de incitant."

În același timp însă, Charlize Theron e conștientă că mai e mult de luptat în această privință. Chestia asta i-a fost cu atât mai evidentă atunci când a încercat să vândă ideea serialului *Girlboss* (ce are premiera pe Netflix în luna aprilie) studiourilor de televiziune. Nimeni nu voia să-l cumpere pentru că, cel puțin după părerea lor, era prea… feminin. Au cerut să nu-l numească *Girlboss* și să-l facă mai atrăgător pentru publicul masculin.

Dar Charlize nu se dă bătută. Și nici nu se lasă intimidată de trecerea timpului. „A venit vremea ca femeile să-și dea seama că felul cum arătăm la exterior nu e cel mai important lucru și nu e adevărat că valorăm mai puțin pe măsură ce îmbătrânim. Femeile, în societatea noastră, sunt astfel construite încât ajung să creadă că sunt ca niște flori tăiate, care la un moment dat se vor ofili. Acum că am peste 40 de ani muncesc mai mult decât o făceam acum 20 de ani și mă bucur mult mai mult de tot ceea ce fac. Toate femeile pe care le știu spun același lucru, așa că e vremea să spunem stop acestui clișeu", explica ea într-un interviu pentru revista *Vanity Fair*.

FOTO: GULIVER GETTY IMAGES (2).
Text: Roxana Dobrilă

VEZI ÎN VIITOR

Ai puterea să-ți faci viitorul.

Descoperă meseriile generației viitoare, pentru prima dată în 360° VR pe YouTube Vodafone Romania și în magazine.

Vodafone
Power to you

vodafone 20
Prima rețea digitală din România

SAMSUNG
Gear VR

Lista magazinelor participante pe www.vodafone.ro/veziinviitor

CUM AM AJUNS...

artistă

Andra nu mai are nevoie de nicio introducere. Am crescut cu muzica ei și ne-a dovedit că, atunci când e făcută din suflet, arta poate ajunge la un număr impresionant de oameni. Acum joacă dublu rol – de antrenor la *Vocea României Junior* și jurat în cadrul emisiunii *Românii au talent* – așa că am rugat-o să povestească cititoarelor COSMO ce se află în spatele meseriei de muzician și performer de succes.

Cum te-ai apucat de muzică?
Am cântat de mică, am învățat multe de la tatăl și fratele meu și mi-am găsit treptat propriul drum. Am participat la mai multe concursuri de interpretare pentru copii, de muzică ușoară și de muzică populară. Am și studiat muzică, am absolvit Facultatea de Pedagogie Muzicală, dar cariera mea începuse deja cu mult timp înainte să am vârsta la care să mă pot înscrie la studii superioare. Dacă ai talent, trebuie să ți-l și cultivi, să îți atingi adevăratul potențial.

Care sunt calitățile pe care orice bun performer trebuie să le aibă?
Categoric, în primul rând e nevoie de o voce bună, cu personalitate, pentru că nu poți înlocui talentul cu nimic. Te ajută să fii un om empatic, să simți publicul, să știi cum să transmiți emoție, energie. E important să fii sociabil, să îți facă plăcere să călătorești, să cunoști oameni mereu. Și pe scenă se vede asta, dar și când cobori de pe ea. Un bun performer are nevoie și de o condiție fizică bună, ca să reziste pe scenă la un concert live de 2-3 ore, zic asta mai ales după cele trei spectacole de la Sala Palatului. Un concert în care și dansezi e ca un maraton!

Care sunt aspectele bune – sau mai puțin bune – ale acestei meserii?
Pentru mine, are numai părți bune, este destinul meu, nu pot să mă gândesc la ce îmi lipsește când am atâtea bucurii în fiecare zi. E o meserie care mă ajută să mă exprim, și prin muzică, și prin haine, prin colaborări. Cunosc mereu oameni care mă inspiră. Cred că nu te obligă o profesie anume să ai un anumit stil de viață, să alegi între carieră și familie, de exemplu. Deși unii artiști nu pot găsi un echilibru între cele două planuri, eu am reușit să am o relație solidă, să am copii, iar cariera mea se desfășoară normal. Dacă este drumul tău, găsești soluții.

Cum te pregătești pentru concert?
Încerc să mă odihnesc și să îmi menajez vocea.

Ce sfaturi le-ai da celor care vor să-și facă o carieră în muzică?
Să își aleagă un mentor, să învețe zilnic și să muncească mult.

Fiind jurat la *Românii au talent* și la *Vocea României Junior*, ești cea mai în măsură să recunoști talentul. Ce definiție i-ai da?
Talentul este puterea de a ridica o sală în picioare, de a face sute sau mii de oameni să râdă, să plângă, să se emoționeze sau să te aplaude. N-ai cum să nu simți când ai un om talentat în fața ta. Ți se face pielea de găină.

Care sunt provocările cu care se confruntă un artist în România?
E un mediu în plină dezvoltare, încăpem toți la o masă, ca să zic așa, cred că mai e loc pe piață pentru compozitori, producători, radiouri de nișă. Cred că multora le e încă teamă să parieze pe ei sau pe alte persoane talentate, pentru că ies puțin din tipar și nu e ușor să fii deschizător de drumuri. E încă loc pe piață pentru artiștii lansați în anii '80 sau '90, au un public al lor, dar iată provocarea: să se redescopere ca să îi poată redescoperi publicul. Încă o provocare este oferta de spații pentru concerte: ducem lipsă în toată țara. În București, sper să avem săli mai moderne și cu capacitate mai mare, publicul și artiștii își doresc așa ceva.

Ce ai schimba la acest domeniu? Cum l-ai face să fie mai prietenos cu artiștii aflați la început?
Domeniul e deja prietenos, social media ajută orice artist să devină vizibil și să se promoveze. Dacă adaugi și concursurile de talente care te pun în fața a milioane de spectatori, vorbim despre un mediu deschis. Concursurile sunt pepiniere de noi talente și nu trebuie să fie toate televizate. M-aș bucura să se organizeze la nivel local competiții pentru interpretare, compoziție, dar și regie. Competiția ne face mai buni, iar persoanele cu talent trebuie să aibă loc în paginile sau ecranele noastre, să le dăm o șansă. Încerc să fac asta cu rubrica „Au talent" de pe *AndraOnline.ro*, unde realizăm portretele unor oameni cu potențial, care au nevoie de ajutor ca să ajungă în lumina reflectoarelor, fie că sunt fotografi, regizori, dansatori, bucătari sau make-up artists. Talentul are multe forme.

FOTO: ARHIVA PERSONALĂ.
Text: Roxana Dobrilă

Primul contouring #farafrica.
Primul Cheesecake Dr. Oetker.

Cu noul mix pentru prăjituri
Dr. Oetker faci totul #farafrica.

www.prajiturifarafrica.ro

Dr.Oetker

Calitatea e cea mai bună reţetă.

CONFESIUNI

Generația #OMG

PÂNĂ UNDE AI MERGE CA SĂ ATRAGI ATENȚIA?

Ne hrănim zilnic cu știri demne de hashtagul „OMG” (știai că un youtuber a inventat rubrica „OMG Tuesday”, în care prezintă produse de beauty senzaționale?), dar oare care sunt efectele adverse?

ÎN ZILELE ACESTEA MARCATE DE SENZAȚIONAL, conștientizez că avem toate șansele de a ne simți dureros de… comuni. Pentru că normalitatea devine plictisitoare și uneori chiar strigătoare la cer (nu-ți bei cafeaua în poziție de șpagat?!), ne e tot mai greu să apreciem micile victorii ale vieții. Nimeni nu te va felicita că ai reușit să faci 3 flotări în plus în timpul sesiunii de fitness, pentru că toată lumea știe că există femei care pot ridica gantere echivalente cu propria lor greutate. Cui îi pasă că pisica ta face tumbe, când există pe Youtube pisici care rezolvă ecuații matematice și cățel care cântă la pian? Ca să nu mai vorbim despre gestul șocant și fără precedent al lui Adele de a rupe în două Grammy-ul pentru a-i da o bucățică lui Beyoncé, asta în timp ce Rihanna, aflată în public, sorbea alcool dintr-o sticluță încrustată cu diamante.

Facebookul ne inundă cu știri extraordinare, îndepărtându-ne tot mai mult de simțul normalității, până în punctul în care nu mai știm ce e normal, ce e surprinzător și ce e exagerat.

Îți mai amintești de vremurile când cererile în căsătorie se petreceau în timpul unei cine intime sau, în cazuri „extreme”, la unul dintre nivelurile turnului Eiffel? În ziua de azi, acestea se petrec sub ochii întregii lumi, în timpul festivităților de premiere ale campionatelor de gimnastică, în timpul meciurilor de baschet sau, în stil românesc, în mijlocul protestelor din Piața Victoriei (vezi protestul împotriva corupției, din București, de la începutul lui februarie). Apropo de asta, deși sunt mândră de românii care au ieșit în stradă și de tot ce au obținut datorită îndârjirii lor, am simțit la un moment dat că aparițiile spectaculoase pe Facebook și pe canalele de știri internaționale deveniseră pentru noi mai importante decât scopul pentru care protestam. Nu ai fost cu adevărat la protest dacă nu ai pe Facebook o poză dramatică din mijlocul evenimentelor. Cum era vorba aia: „Nu ești pe Facebook, nu exiști”?

Nu neg impactul pozitiv pe care social media îl are asupra societății – poate dacă Facebookul n-ar fi existat, nu ne-am fi adunat atât de mulți în piață. În plus, oamenii au început să afle cum stă treaba cu feminismul, de ce e important ca femeile să fie plătite la fel de bine precum bărbații și ce impact enorm pot avea acțiunile pozitive ale unei singure persoane asupra societății, mediului înconjurător. Îmi amintesc că am fost emoționată până la lacrimi atunci când am citit pe internet despre tânărul de doar 16 ani care a găsit o modalitate genială de a curăța oceanele pentru a proteja viața acvatică. Mi-am zis: „Wow, oare eu ce aș putea face ca să ajut?”. Deci, da, uneori lucrurile extraordinare pe care le citim despre alții ne motivează să devenim noi înșine extraordinari. Dar, așa cum spuneam mai devreme, devine mult mai ușor să ne rușinăm de propria normalitate.

Zilele trecute, un prieten m-a sunat ca să-mi spună că e super deprimat, că viața lui i se pare inutilă. Când i-am spus că ar trebui să zâmbească, pentru că a venit primăvara, mi-a răspuns: „Te mulțumești cu puțin”. Poate că sunt naivă, dar pentru mine primăvara nu e puțin lucru.

FOTO: GULIVER GETTY IMAGES.
Text: Teodora Tîrcă

BENVENUTI

COSMO GUY

De cine-ți place? Scrie-ne pe **cosmopolitan@burda.ro** și poți citi despre el pe pagina aceasta!

LUKE EVANS

Beauty and the Beast excelează la capitolul casting, dar adevărata vedetă a filmului nu e Emma Watson, deși reușește să o transforme pe Belle într-o eroină cu adevărat progresistă, ci Luke Evans în rolul lui Gaston. Actorul galez este delicios de prostuț, cu un simț al umorului inocent. Asta ca să vedeți că nu doar chipul lui frumos și corpul de revistă ne-a atras la băiatul ăsta.

STIL MASCULIN
„Mi s-a spus că am o masculinitate evidentă. Am o față expresivă și am jucat numeroase personaje mânioase, chinuite. Mereu mi se spune că arăt ca un tip puternic, care iubește cu aceeași intensitate cu care ucide. Care poate să aibă grijă de copiii săi, dar în același timp se poate întoarce să se bată cu 15 bărbați. Nu am copii, dar sper să am la un moment dat."

DROGUL ACTORIEI
„În timp ce filmam *High Rise*, am ieșit de câteva ori să beau ceva după filmări, dar intrasem atât de mult în personaj, că imediat ce am pus gura pe alcool m-am transformat. Nu căutam bătaie sau ceva, dar mă simțeam ca și cum pot să fac orice, mult mai mult decât aș fi făcut cu personalitatea mea de zi cu zi."

NĂSCUT CĂLĂTOR
„Când am intrat în domeniu, nu m-a avertizat nimeni cât de mult voi călători. Eu credeam că toate filmările au loc în LA. Obișnuiam să cred că o călătorie cu avionul e ceva super-important. Sunt din Țara Galilor și când eram mic și plecam cu ai mei în călătorie, eram super-încântat. Făcutul bagajelor, mersul la aeroport, teama că-ți poți pierde pașaportul – era o experiență intensă. Acum e ca și cum aș merge cu autobuzul, nici nu mă mai gândesc la asta."

EXPERIENȚE UNICE DE LA FILMĂRI
„Eu, băiatul care-l joacă pe Chip, Emma Thompson și Emma Watson suntem născuți în aceeași zi. Toată echipa ne-a cântat «La mulți ani!». Chestia asta n-o să mi se mai întâmple niciodată în viață: noi patru cu aceeași zi de naștere, în același film. Extraordinar."

CARIERĂ ALTERNATIVĂ
„Visul meu a fost să fac muzică, de fapt. Lucrurile nu au ieșit cum mi-am dorit eu, dar mă bucur când fac chestii care au și tangențe cu muzica. Chiar eram bun la asta, am o voce impunătoare."

FOTO: GULIVER GETTY IMAGES.
Text: Roxana Dobrilă

ENZO BERTINI DKNY PREMIATA Calvin Klein John Galliano roberto cavalli NAPAPIJRI footwear TRUSSARDI JEANS

Pepe Jeans LONDON REPLAY PIQUADRO Wrangler FOOTWEAR VOILE BLANCHE Panama Jack STEVE MADDEN Blumarine

MAGAZINE ENZO BERTINI BUCUREȘTI:

Băneasa Shopping City, Șos. București-Ploiești 42D; Promenada Floreasca City, Calea Floreasca 246B

www.enzobertini.ro

Bluză
59,90 LEI

H&M

V for V #18 VINTAGE

8-9 APRILIE

GRAND HOTEL DU BOULEVARD

DESIGN CONTEMPORAN
CULTURA VINTAGE

PROGRAM: 11.00-20.00
VFORFINTAGE.RO

RADIO GUERRILLA
BINILI ÎNVINGE!

marie claire

COSMOPOLITAN

BEAU MONDE

DOUBLE TROUBLE

Cu texturi prețioase, sclipiri extravagante și accente metalice, accesoriile must-have pentru sezonul primăvară-vară 2017 conferă o eleganță atemporală ținutelor tale, dar și un dram de spirit rebel.

FOTOGRAFII DE VICTOR OANCEA
REALIZAT DE AMIR DOBOȘ

INFLORESCENȚE ROMANTICE
Genți din piele cu imprimeu floral, Max Mara, 1.500 lei fiecare

CRISTALE PREȚIOASE
Accesoriu pentru păr, din piele cu aplicații din cristale și broderie, Gucci, 7.980 lei

METALE REBELE

Sandale din piele și satin, cu baretă din metal și aplicații din cristale,Giuseppe Zanotti, magazin Distinto Boutique, 6.800 lei

PRETTY PINK

Feminin și romantic, rozul pastel revine ca tendință în fiecare primăvară. Hot în acest sezon sunt nuanțele metalizate sau magenta, dar și folosirea rozului în itemuri cu alură rebelă și croieli asimetrice.

Jachetă, Bershka, 129,90 lei

Bluză, MSGM, *farfetch.com*, 653 lei

Ochelari, Fendi, magazin Optiblu, 1.979 lei

Tricou, H&M, 89,90 lei

Fustă, BSB, 368 lei

Brățară, Pandora, 319 lei

Rucsac, Moschino, *preț la cerere*

BALENCIAGA

VALENTINO

Bască, Minimarket, 213 lei

Cercei, Parfois, 34,90 lei

TenișI, Cedric Charlier, *farfetch.com*, 280 euro

Pantaloni, H&M, 199,90 lei

FOTO: IMAXTREE, PR.
Text și stilism: Anca Sfăruiolă

Pălărie, Eshvi, *farfetch.com*, 275 euro

Vestă, Zara, 299,90 lei

Rochie, H&M, 199 lei

Bluză, Zara, 149,90 lei

Ochelari, Fendi, magazin Optiblu, 1.759 lei

Mantou, Mango, 249,90 lei

Inel, Guess, magazin B&B Collection, 116 lei

Fustă, Topshop, 177 lei

Sandale, Le Silla, magazin Distinto, 2.050 lei

Geantă, Follie Follie, magazin Collective, *preț la cerere*

CUM SĂ PORȚI

1. Pentru început, trebuie să știi că rozul arată grozav alături de nuanțe neutre și nu este atât de dificil de purtat precum pare la prima vedere. Dacă preferi un look conservator, asortează itemul tău roz cu piese kaki, negre sau albe. Culorile contrastante reprezintă o alternativă mai veselă și mai îndrăzneață — de exemplu, alătură rozului nuanțe de portocaliu, galben sau albastru.

2. Nu trebuie să fii „legally blonde" ca să optezi pentru o ținută all-pink. Alege o jachetă într-o nuanță pastelată și poart-o cu o pereche de pantaloni de nuanța zmeurei. Nu vei trece neobservată. Garantăm!

3. Accesorizează lookul tău roz cu bijuterii discrete, din argint. Ochelarii de soare cu forme funky, rotunzi, cu rame albe, completează ținuta.

LEGENDE URBANE

Primăvara cu cer schimbător și temperaturi variabile te obligă să porți o jachetă... la orice. Iată cele 5 tipuri de jachete la modă în acest sezon, pe care te poți baza indiferent de natura outfitului.

#1 DENIM

Chiar dacă ai deja una sau mai multe, noile jachete din denim – ultrafeminine, cu funde, patch-uri, aplicații – sunt complet „altceva"!

Zara, 149,90 lei

Mango, 299,90 lei

Tommy Hilfiger Collection, 2.250 lei

Guess, 660 lei

POARTĂ CU...

Geantă, Guess, 560 lei

Sandale, Mineli Boutique, 499 lei

Cercei, Pandora, 179 lei

Mango, 159,90 lei

COS, 590 lei

Zara, 349,90 lei

Topshop, 362 lei

#2 KIMONO

Aceste jachete de inspirație orientală s-au infiltrat demult în garderobele noastre. Sezonul acesta au apărut si modele realizate din bumbac sau denim.

POARTĂ CU...

Eșarfă Meli Melo, 19,99 lei

Inel, Pandora, 179 lei

Mocasini Alberta Ferretti, Distinto Boutique, 3.150 lei

FOTO: IMAXTREE, PR.
Stilism: Anca Stăruială

#3 COACH

Jachetele inspirate din echipamentele sportivilor americani s-au impus în „moda străzii". În acest sezon, sunt din materiale prețioase, cu aplicații inedite.

Tommy, Hilfiger, 1.559 lei

Tara Jarmon, 1.676 lei, *stylebop.com*

BSB, 184 lei

POARTĂ CU...

Șapcă, Y-3, magazin Entrance, 326 lei

Pantofi, Tamaris, 179 lei

Brățară, Guess, 196 lei, B&B Collection

#4 DRESS UP

În fiecare garderobă trebuie să existe și jachete elegante, prețioase – cele din acest sezon vin în croieli atipice și alăturări de materiale inedite.

Burberry London, 3.130 lei

Maison Rabih Kayrouz, *farfetch.com*, preț la cerere

BSB, 322 lei

POARTĂ CU...

Beretă, Manokhi, 650 lei

Cercei, Parfois, 34,90 lei

Mocasini, Giuseppe Zanotti, Distinto Boutique, *preț la cerere*

POARTĂ CU...

Pălărie, Karl Lagerfeld, 788 lei

Ochelari, Dita, 372 euro

Botine, Guess, 745 lei

Bershka, 299,90 lei

Mango, 249,90 lei

H&M, 1.299 lei

#5 NEO-BIKER

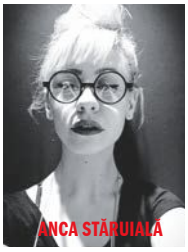
Cine nu adoră aceste piese memorabile? În această primăvară, jachetele biker sunt și mai badass decât de obicei – cu extra-atiudine și ultra-accesorizate!

STYLE WARS:
Salopeta din denim

Acest item se bucură de un comeback cu influențe din moda anilor ’90, fiind ușor de „virat” dintr-o direcție stilistică în alta. **Anca Stăruială**, Fashion Editor și **Amir Doboș**, Fashion Director, îți arată cum să integrezi această piesă în ținute COSMO, fie că vrei o apariție glam, fie un outfit old school.

„Prin lookul propus vreau să îți arăt că poți integra cu ușurință o piesă de influență retro într-un look cu accente glam, extrem de cool. Singura preocupare: ai grijă la proporția siluetei!”

AMIR DOBOȘ


ANCA STĂRUIALĂ

„Ador perioada anilor ’90, muzica și direcția stilistică, așa că cel mai potrivit mod de a purta salopeta este abordarea old school. Iată, mai jos, cum îți recomand să aduci această tendință în garderoba ta!”

Jachetă, Zara, 749,90 lei

Cercei, H&M, 59,90 lei

Ceas, Fossil, 625 lei

Colier, Swarovski, 569 lei

Ochelari de soare, Pawaka, sunglasscurator.com, 330 euro

Poartă piese îndrăznețe, cu aplicații și sclipiri care vor adăuga savoare piesei principale, salopeta.

Sutien, Oysho, 99,90 lei

Geantă, Furla, 1.330 lei

Brățară, Pandora, 319 lei, talismane începând de la 159 lei

Mocasini, Alberta Ferretti, Distinto Boutique, 3.150 lei

Salopetă, Topshop, 49 lire

Cercei, H&M, 29,90 lei

Jachetă, H&M, 199 lei

Tricou, Tommy Hilfiger X Gigi, 329 lei

Alege să porți o pălărie tip biker boy și o pereche de cercei supradimensionați, pentru un look stylish.

Pălărie, Gabriela Dumitran, 1.905 lei

Ochelari, Zara, 89,90 lei

Borsetă, Asos, asos.com, 135 lei

Ghete sport, Adidas, 546 lei

Ceas Casio, magazin B&B Collection, 201 lei

FOTO: PR.
Stilism: Anca Stăruială și Amir Doboș

De 2 ori stylish

Să îți asortezi ținuta cu cea a iubitului nu e întotdeauna dorky... Sunt momente în care chestia asta poate fi chiar simpatică! Urmează exemplul vedetelor și află cum puteți să vă coordonați ținutele cu stil.

EL

Propune-i să asorteze jeanșii rupți și tatuajele din dotare (dacă are) cu un tricou funny, cu adevărat rock'n'roll. Un grupaj de brățări din piele, cu detalii metalice, îi vor conferi lookul rebel pe care îl adori.

TU

Dacă abdomenul tău atrage priviri invidioase, expune-l purtând un top scurt la jeanșii cu talie joasă. Alege accesoriile cu atenție – să fie de calitate, pentru a conferi un strop de eleganță unui look cu alură grunge.

Ochelari, Saint Laurent, magazin Optiplaza, 1.490 lei

Jachetă, Bershka, 179,90 lei

Tricou, Zara, 79,90 lei

Lanț, Emporio Armani, magazin B&B Collection, 581 lei

Eșarfă, Zara, 29,90 lei

Pălărie, Gucci, 1.270 lei

Jeanși, H&M, 129 lei

Brățară, Skagen, magazin B&B Collection, 239 lei

Ghete, Diesel, 1.950 lei

ZAYN MALIK

Ochelari, Mykita, magazin Entrance, 1.990 lei

Jachetă, Bershka, 179,90 lei

Cămașă, Mango, 159,90 lei

Pălărie, Manokhi, 1.150 lei

Tricou, H&M, 29,90 lei

Choker, Parfois, 39,90 lei

Geantă, Max&Co, 429 lei

Jeanși, Guess, 615 lei

Ghete, Diesel Black and Gold, 2.366 lei

GIGI HADID

FOTO: GULIVER GETTY IMAGES.
Stilism: Anca Stăruială.

DESPRE AUTOARE:
Alina Aliman este jurnalist și blogger la *www.dreamingof.net* – chestii cool, locuri frumoase, experiențe delicioase & povești interesante. Urmărește-o și pe Instagram **@blog_dreamingof**

Modelul britanic Twiggy, pozând pentru campania propriei colecții de modă, *Twiggy Dresses*, în 1967.

LECȚIA DE ISTORIE:

DANCING PANTS

Anii ’70. *Charlie’s Angels*. Sony & Cher. Și ABBA. Da, cu siguranță că aceasta este prima imagine care îmi vine în minte mie atunci când mă gândesc la pantalonii evazați. Care revin, furtunos, în moda acestei veri. Minimalism scandinav, păzea! Se anunță o vară exuberantă.

ORICÂT NE-AM UITA PE CATWALKURI, un lucru este sigur: în sezonul care tocmai a început, jeanșii skinny, hainele normcore și sandalele cu toc cui vor fi puse în dulap. Flared jeans (dar și wide-legs jeans), imprimeurile de tot felul și cele mai ciudate tocuri de pe planetă își vor face apariția în mai toate fotografiile de street style. Să pară aceasta o reîntoarcere la anii ’70, cei plini de culoare și veselie? S-o luăm însă cu începutul.

Primul landmark al pantalonilor evazați se pare că a fost în secolul al XIX-lea. Marinarii americani purtau astfel de pantaloni albi, evazați, cu talia destul de joasă. Se crede că această croială a fost special concepută pentru ca, în cazul unei accidentale căderi peste bord, marinarii să își poată scoate pantalonii rapid. Ba, mai mult, se mai spune că, la nevoie, pantalonii largi erau perfecți pentru a fi umflați și, legați la capete, să servească drept colac de salvare (nu vă sfătuim însă să încercați asta acasă!).

Multă vreme, pantalonii evazați au fost ocoliți de toți designerii. Nu vorbim aici despre pantalonii largi, drepți, existenți în garderoba doamnelor încă din anii 1920 și purtați chiar de Coco Chanel în combinație cu elegantele ei jachete din tweed. Ci despre jeanșii sau pantalonii strânși bine pe șolduri și pe coapse, dar evazați de la genunchi în jos. La începutul anilor ’60 însă, adolescenții rebeli au început să nu mai urmeze sfaturile de styling ale

mamelor și să își cumpere haine din magazinele armatei. Prin urmare, pantalonii evazați ai marinarilor și-au făcut apariția în câteva ținute, pe stradă, și popularitatea lor a început să crească.

În anii 1965 a început de fapt epoca de aur a pantalonilor evazați (din denim sau nu). Sony și Cher au dat tonul, apărând în astfel de ținute în numeroase episoade televizate și în fotografii (pantaloni superevazați în dungi, eventual bluze cu franjuri, geci din piele și botine). Dar și o mulțime de alte vedete ale epocii au adoptat trendul. Top-modelul Twiggy apare în câteva dintre reclamele epocii în astfel de pantaloni, iar Mick Jagger și Jimi Hendrix i-au pus printre piesele favorite din garderobă.

A urmat Woodstock-ul, era hippie, însă curios, pantalonii evazați nu au avut atunci perioada lor maximă de glorie. Anii '70 au fost cei care au adus pe radarul modei pantalonii foarte largi în partea de jos, uneori în variante exagerate. O imagine simbolică pentru acei ani? În 1974, ABBA câștiga Eurovisionul în Brighton, Anglia, iar ținutele lor asortate, deși nu atât de fashionable dacă ne uităm astăzi la ele, cu pantalonii largi albi și cămășile cu revere lungi au început să fie copiate de toată lumea. Designerii preiau și ei ideea, și așa apar pe podiumuri și în colecții jeanșii evazați (unii atât de largi în partea de jos, încât și-au câștigat porecla de elephant bells.

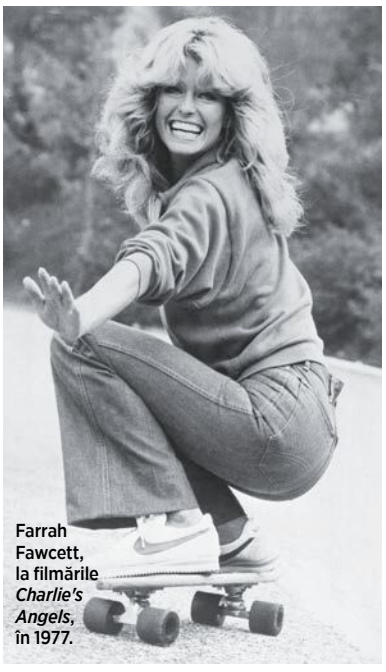
Pantalonii evazați nu ocolesc nici eclecticul Studio 54. Aici însă sunt acoperiți cu sclipici și asortați unor platforme ciudate, tot cu sclipici, și sunt purtați de starurile rock și de artiști neînțeleși.

Cea mai cunoscută imagine a jeanșilor între staruri? Jane Birkin, probabil, a cărei siluetă, cu jeanși evazați și topuri albe este una iconică pentru lumea modei.

Formația suedeză ABBA, în 1975.

Drew Barrymore, Cameron Diaz și Lucy Liu - *Charlie's Angels*, în 2001.

Michael Jackson (cel mic din stânga!) și Jacksons Five la emisiunea *The Sonny & Cher Comedy Hour*, în 1973.


Farrah Fawcett, la filmările *Charlie's Angels*, în 1977.

Cher și fostul ei soț, Sonny (Salvatore Bono), în 1963, imediat după căsătorie.

În 1976, pantalonii evazați au o nouă ambasadoare. Sau, mai bine spus, trei, pentru că atât Kate Jackson, Jacqueline Smith cât și Farrah Fawcett (cei trei îngeri din *Charlie's Angels*, serialul hit al anilor 1975-1981) arătau senzațional în jeanșii evazați, în combinație cu malete colorate sau cămăși din mătase. Imaginea lui Farah Fawcett, cu jeanșii evazați și buclele blonde, devine definitorie pentru moda acelor ani, atât în materie de îmbrăcăminte, cât și în machiaj și hairstyling.

În anii '80 au revenit în modă skinny jeans, iar pantalonii evazați au fost lăsați uitării pentru o bună bucată de vreme. În anii '90, o variantă a evazaților de odinioară, ceva mai cuminte (partea de sus a pantalonului este strânsă pe corp, doar la capăt se evazează ușor, cât să treacă peste pantofi sau botine).

Ce să vezi însă? În 2017, jeanșii evazați își fac din nou apariția pe catwalkuri și, mai ales, în afara lor. Dacă staruri ca Rachel Zoe, Nicole Richie și Sienna Miller i-au scos la plimbare în cele mai cool mixuri cu putință, e vremea probabil ca și noi să ne întoarcem către îndrăgitul trend al anilor 1970. Îi găsim, în acest sezon, în oferta multor branduri dedicate jeanșilor și sugerăm, pentru un stil șaptezecist total, să îi purtați cu vestuțe tricotate și imprimate. Ne vedem în următorul episod din *Charlie's Angels*?

FOTO: IMAXTREE (5), GETTY IMAGES (5), IMAGE FORUM (1).

DO PANDORA: EXPRIMĂ-ȚI AUTENTICITATEA & FEMINITATEA CU NOUA COLECȚIE DE PRIMĂVARĂ 2017

Pentru primăvara 2017, PANDORA lansează o nouă colecție de bijuterii rafinate, precum și conceptul DO PANDORA. Astfel, a te mândri că porți PANDORA nu reprezintă doar reflectarea stilului tău, ci devine un simbol pentru ceva mai important – DO le va inspira pe femei să-și găsească forțe noi și hotărârea de a fi sincere în legătură cu cine sunt și ce înseamnă viața pentru ele.

Primăvara reprezintă anotimpul energiei pozitive și al regenerării. Alege bijuterii în culori pastelate, cu modele florale și designuri moderne, finisate manual de către cei mai talentați maeștri bijutieri. Poartă bijuteriile noastre suprapuse, combinate, sau singure, lăsându-te inspirată de piesele-cheie ale noii colecții. Elemente florale delicate, în nuanțe iridescente trandafirii, albe sau roz-bomboană adaugă note feminine stilului tău, pentru a crea lookuri moderne, de o eleganță atemporală.

EMILIA CLARKE, NOUA IMAGINE DOLCE&GABBANA THE ONE

Emilia Clarke, actrița nominalizată la premiile Emmy, va deveni imaginea parfumului Dolce&Gabbana The One începând din septembrie 2017, odată cu lansarea Apei de Toaletă. „Emilia Clarke întruchipează perfect femeia Dolce&Gabbana: ea este radiantă și plină de viață. Personalitatea și frumusețea ei naturală vor capta esența acestei noi campanii: veselă, spontană și energică. She is The One!", au declarat Domenico Dolce și Stefano Gabbana. Precum The One Apă de Parfum, The One Apă de Toaletă este o aromă încântătoare, senzuală și feminină, dar cu o doză de prospețime, punând în valoare ingredientul-cheie: crinul imperial.

DESCOPERĂ NOUA COLECȚIE DE PRIMĂVARĂ BENVENUTI

Fie că adori formele clasice și nemuritorii stiletto, structurile inspirate din zona sportivă, accentele retro, balerinii și sandalele flat, în colecția de primăvară-vară Benvenuti găsești exact acele produse perfecte pentru a-ți defini stilul preferat. Iar dacă încă nu te-ai hotărât care sunt culorile care te inspiră în acest sezon, îți vom mai spune că nuanțele solare le completează pe cele fondante, materialele metalizate sunt secondate de imprimeuri grafice și florale, astfel încât, oricât de particulare ar fi opțiunile tale, la Benvenuti găsești, cu siguranță, item-ul pe care ți-l dorești.

GALÉNIC, ÎNGRIJIRE EXCEPȚIONALĂ A PIELII

Bazându-se pe expertiza unică transmisă din generație în generație, GALÉNIC creează și fabrică produse cosmetice de înaltă calitate de aproape o jumătate de secol. Formula perfectă este în permanență reinventată, asemenea misiunii de a înfăptui excelența. De la intuiția profesională a experților GALÉNIC la selecția celor mai bune ingrediente care completează perfect arhitectura formulei finale… de la proiectarea, îmbinarea, înțelegerea și testarea formulei, se urmează cele mai înalte standarde în alcătuirea de noi texturi, de fiecare dată mai inteligente și mai rafinate. GALÉNIC are ca scop final femeia fericită, frumoasă, cu piele sublimă.

Gamele sofisticate GALÉNIC încorporează toate produsele necesare pentru îndeplinirea nevoilor pielii oricărei femei.

BEAUTY

GHIDUL TĂU DE FRUMUSEȚE, ÎN FIECARE ZI

Flori pentru tenul tău

Produsele de îngrijire pe bază de extracte florale îți fac tenul să radieze ca o zi de primăvară... Complimente!

Camelia albă

PETALE CU POTENȚIAL: Poate stimula mecanismele naturale de hidratare proprii pielii.

ALEGEREA NOASTRĂ: Este uimitoare capacitatea acestei flori de a menține un nivel optim de hidratare, dar și de stimulare a efectului de tonifiere a tenului.

Chanel Hydra Beauty Micro-Creme, 417 lei

Imortele

PETALE CU POTENȚIAL: Așa cum imortelele nu se ofilesc niciodată, nici tenul tău nu îmbătrânește... în același ritm.

ALEGEREA NOASTRĂ: Florile nemuritoare, combinate cu puterea algelor Jania Rubens (potențial regenerator continuu), dau serumului din imagine puteri „miraculoase" asupra texturii pielii, a ridurilor, a volumului și contururilor feței.

L'Occitane Serum Harmonie Divine Immortelle & Jania Rubens, 830 lei

FOTO: JEFFREY WESTBROOK. STYLIST: JULIE FLYNN/ HALLEY RESOURCES.
Text: Ana-Maria Prundiru

Haberlea

PETALE CU POTENȚIAL: Menține în echilibru diversitatea florei pielii.

ALEGEREA NOASTRĂ: Cele mai multe dintre problemele tenului vin din dezechilibrele pe care aceasta le experimentează. Din fericire, extractul de haberlea stimulează toate funcțiile pielii, astfel încât „mecanismul" să meargă uns.

Dior Hydra Life Lotion to Foam Fresh Cleanser, 169 lei

Gențiană de Himalaya

PETALE CU POTENȚIAL: Protecție în fața agresiunilor externe.

ALEGEREA NOASTRĂ: Lupta pentru fermitatea pielii constituie o preocupare constantă a femeilor. Cele două flori care stau la baza acestui serum cresc în condiții extreme (gențiana suportă gerul, iar Brasil Everlasting ține piept arșiței), oferind tenului protecție și fermitate.

Estée Lauder Re-Nutriv Ultimate Lift Regenerating Youth Serum, 1.335 lei

Gălbenele

PETALE CU POTENȚIAL: Tratează acneea și sensibilitatea pielii.

ALEGEREA NOASTRĂ: Curios, dar adevărat – inflamațiile pot cauza atât erupții acneice, cât și roșeață. Gălbenelele au efect asupra ambelor.

Kiehl's Calendula & Aloe Soothing Hydration Mask, 202 lei/100 ml

Floare-de-colț

PETALE CU POTENȚIAL: Are proprietăți antifungice și antiseptice.

ALEGEREA NOASTRĂ: Fiind una dintre cele mai complexe flori (pe măsura caracterului său rarisim), floarea-de-colț este un adevărat elixir al frumuseții, favorizând regenerarea celulară.

The Body Shop Drops of Youth Liquid Peel, 89 lei

Thomas Sabo

JEWELLERY

be in time
time for fashion

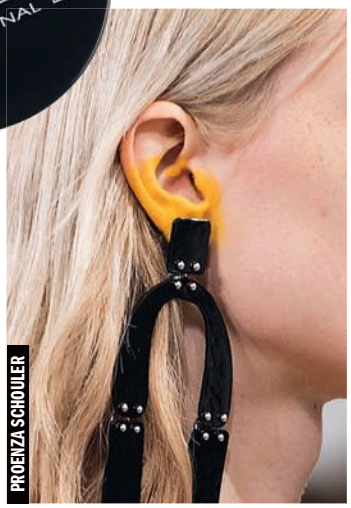
SHOP ONLINE
bb-shop.ro

CUM SĂ PORȚI MACHIAJUL CURCUBEU ÎN VIAȚA REALĂ

Direct din feed-ul tău de Insta, în trusa ta de machiaj – pleoapele colorate și buzele electrizante sunt în mare vogă. Am stat de vorbă cu makeup artistul Rae Morris ca să aflăm cum transpunem acest machiaj în realitate.

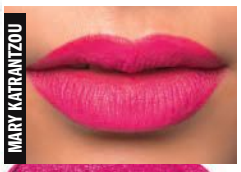
FOTO: IMAXTREE (5), GETTY IMAGES (1) JEFFREY WESBROOK/STUDIO D, PR.
Text: Ana-Maria Prundariu

Make Up For Ever Aqua Cream (24), 116 lei la Sephora


PROENZA SCHOULER

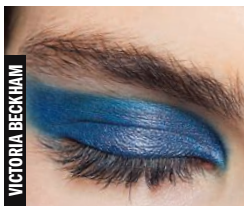
Q: Pe podiumuri, am zărit câteva machiaje colorate inedite (precum urechile pe jumătate pictate în galben, la Proenza Schouler). Cum aplicăm în viața reală acest trend de culoare?

A: Tușurile de pleoape și rujurile sunt minunate. Eu, una, n-aș opta pentru un machiaj complet colorat în curcubeu pe pleoape, însă aș merge pe un pic de culoare aplicată fie în colțurile interne ale ochilor, ori folosind un tuș-gel vibrant. Trebuie să realizezi acest machiaj astfel încât, dacă te privești în poze peste 10 ani, să nu spui: „Of, Doamne, ce-a fost în capul meu?"


MARY KATRANTZOU

Rimmel London Magnif'Eyes Double Ended, The Dark Side of Blue, 29 lei

GIORGIO ARMANI


VICTORIA BECKHAM

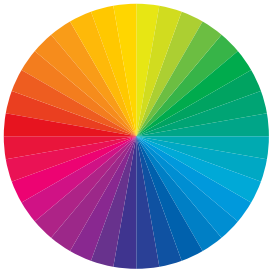
Q: Conturul grafic cu albastru-cobalt domină de-o vreme tendințele pe podium. Cum pot recrea lookul fără să mă întorc în anii '80?

A: Machiajul propus în prezentarea Victoria Beckham pentru acest sezon presupune realizarea unei forme grafice perfect dreptunghiulare – eu aș estompa ușor colțurile externe. Creează acest machiaj cu ochii deschiși și privind drept înainte. Schițează forma cu un un creion pentru a fi sigură că-ți place modelul și apoi aplică fard-cremă pentru a intensifica culoarea. Acesta poate fi un machiaj ideal pentru ochii apropiați.

Sephora Colorful Mono Eyeshadow Mat, 47 lei

ROATA CULORILOR

Nu ești sigură în privința asocierii culorilor? Consultă regula de bază, și anume, caruselul culorilor, în care acestea sunt dispuse în curcubeu, astfel încât să poți alege combinația corectă.



MULTI-COLOR

Fardurile colorate îți pot servi în nuanțarea rujului, a blush-ului sau pot fi combinate pentru a da naștere unor nuanțe noi.

Nyx Ultimate Rainbow palette, 88 lei

EȘTI CONSERVATOARE?

BLEUMARINUL ÎNCHIS POATE FI O CALE DE COMPROMIS PENTRU A INTRODUCE CULOAREA ÎN MACHIAJUL TĂU.

M.A.C Diane Kendal Flourish Me Bold Kajal, 81 lei

Chanel Le Rouge Crayon de Couleur, Fuchsia, 130 lei

MAC Lip-tensity Lipstick Gumball, 84 lei

Q: Rujurile din prezentări sunt aprinse, dar cel mai frecvent mate. Cum pot obține acest look?

A: „Folosește un pigment de buze într-o culoare aprinsă. Caută noi texturi și formule de rujuri. Trebuie să găsești un produs care își face efectul dintr-o singură aplicare. Nu este nevoie să vânezi rujuri mate, multe dintre acestea își modifică aspectul, adunându-se în pliurile buzelor. Din fericire, există texturi cremoase, precum cele de la M.A.C sau Revlon, care alunecă ușor la aplicare și devin apoi mate. Sau optează pentru varianta unui creion precum cel de la Bobbi Brown, care îndeplinește deopotrivă rolul de contur de buze și ruj.

Sephora Lip Stain, Flame Red, 58 lei

Ghidul atotștiutoarei:

Unghii mai sănătoase!

TRUC STAR

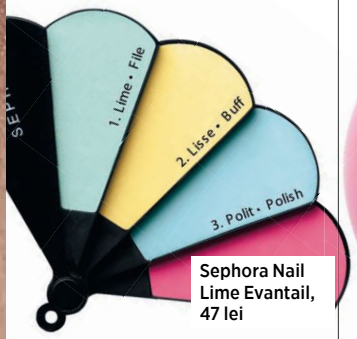
Secretul unghiilor ultrarezistente ale lui Jennifer Lopez: uleiul de argan. Nail-stilistul ei, Elle, aplică de fiecare dată un strat fin după ștergerea unghiilor, îi lasă să hidrateze pentru câteva minute, apoi degresează suprafața și reaplică lacul de unghii.

Există viață după gel?

Unghii exfoliate, deshidratate, striate – problema e cât se poate de reală. Dă timpul înapoi cu această strategie în trei pași propusă de către dermatologul newyorkez specialist în îngrijirea unghiilor, Dana Stern.

1. EXFOLIAZĂ

Așa cum acidul glicolic are reputația că îți poate face pielea feței ca de bebeluș, se presupune că aplicarea unei soluții exfoliatoare va dizolva stratul deteriorat de la suprafață. Încearcă!



Sephora Nail Lime Evantail, 47 lei

2. FINISEAZĂ

O pilire fină înlătură asperitățile și netezește suprafața unghiei, astfel încât, atunci când vei aplica lacul de unghii (cam peste o săptămână), acesta se va așterne perfect, se va ciobi mai puțini și va rezista mai mult, spune Stern.

Jessica Phenomenon Oil, 76 lei

3. HIDRATEAZĂ

Acum oferă unghiilor tale câțiva dintre nutrienții necesari, folosind un ulei hrănitor pe bază de acizi grași și vitamina E, plus ulei de migdale.

IMITĂ ASPECTUL GELULUI

Motivul pentru care gelurile creează dependență (pe lângă faptul că nu necesită uscare pasivă): sunt super-lucioase, au o textură netedă și rezistă o groază de timp. Problema: îndepărtarea nepotrivită poate dăuna grav unghiilor. Aceste alternative non-UV au un aspect final similar, rezistă și ele destul de mult (până la două săptămâni) și se îndepărtează la fel ca oricare lac de unghii.

Pupa Tratament netezire: Scrub uniformizant+Bază netezire, 37 lei

Sally Hansen Miracle Gel 2X Volume Top Coat, 45 lei

O.P.I Nail Envy, 119 lei

MANI DETOX

Oferă unghiilor tale un răgaz între manichiurile cu gel și folosește un tratament de regenerare intensă. O.P.I Nail Envy garantează un maximum de întărire a unghiilor grației proteinei hidrolizate din grâu și calciu, fiind o soluție salvatore pentru unghiile slăbite din cauza gelului.

#NAILDRAMA PE ÎNȚELESUL TUTUROR

PETE DE LAC	Pigmentul rămas poate face o manichiură nouă să nu arate prea bine. Folosește un produs pentru corectarea culorii precum Mava White Optical Nail Whitener, 49 lei, de la Mavala, disponibil în farmacii.
STRIAȚII VIZIBILE	Nu te speria – aceste lucruri sunt normale și temporare. Folosește o bază pentru uniformizarea unghiilor precum O.P.I Ridge Filler, 49 lei.
DUNGI VERTICALE ÎNCHISE	Poate fi vorba despre hiperpigmentare, însă în cazuri rare poate fi vorba despre cancer. „Melanomul în stare incipientă poate fi greu de depistat", spune dr. Stern, care recomandă consulatarea unui dermatolog.
FORMĂ CONCAVĂ	Unghiile încep să ia forma bombată a unei linguri? Poate fi vorba de un deficit de calciu. Consumă mai mult spanac crud în salate.
DENIVELĂRI	Ridicăturile regulate în patul unghiei pot fi o consecință a psoriazisului sau a afecțiunii autoimune numite alopecia areată (pierderea părului). Mergi la medic.

Sephora Collection Instant Nail Polish Remover For Glitter, 37 lei

Cel mai tare dizolvant?

Înainte să te descotorosești de orice conține acetonă, așteaptă un pic. Tehnic vorbind, dizolvantele fără acetonă usucă mai puțin, dar sunt mai slabe. „Dacă e nevoie să repeți ștergerea și să freci în mod agresiv – mai ales în cazul lacurilor în culori închise sau glitter – atât unghiile, cât și pielea ajung să se usuce la final", explică dr. Stern. Un proces mult mai rapid este secretul. Îți recomandăm bureții îmbibați cu acetonă, în care doar introduci degetul, îl răsucești de două ori și gata – unghia rămâne curată.

CROMO-TERAPIE

1
Orly Breathable Treatment Color Nail Polish, Fresh Start, 39 lei

2
Sally Hansen Color Therapy Nail Polish, Reflection Pool, 41 lei

3
Nail Inc. NailKale Polish, Duke Street, 61 lei

1. Vitaminele B5 și C hrănesc unghiile, în vreme ce tehnologia de oxigenare lasă aerul și umezeala să circule.
2. Trei uleiuri se combină pentru a proteja și combate uscarea.
3. Asemenea unui suc verde, antioxidanții protejează de razele UV, iar calciul și zincul au rol de întărire.

2,5 miligrame de biotină ar trebui să consumi în fiecare zi pentru unghii sănătoase și puternice, spune Dr. Stern. Vei vedea rezultate în aproximativ 4 luni.

TRUCUL CU ULEI

Crema pentru mâini nu face față și nevoii de hrană a cuticulelor; aplică ulei hrănitor după spălarea mâinilor sau ori de câte ori constați că sunt albe și aspre. Masează în sensul invers creșterii.

5 obiceiuri rele

1. RONȚĂITUL
Pe lângă faptul că ingerezi toate impuritățile ajunse sub unghii, te alegi cu degete inestetice.

2. CURĂȚAREA EXCESIVĂ.
Îndepărtarea abuzivă a impurităților aflate sub unghii poate duce la separarea unghiei de patul său.

3. TĂIEREA CUTICULELOR.
Pielița are și un rol protector împotriva pătrunderii bacteriilor. Rezumă-te la a le împinge în sensul invers creșterii după duș.

4. DEZLIPIREA GELULUI.
Îndepărtarea stratului de gel deposedează unghia de un strat protector, ducând la slăbirea unghiei. Înmoaie-le în acetonă mai întâi.

5. FOLOSIREA UNGHIILOR PE POST DE UNELTE. Desigur, poți scoate capsule cu unghiile, le folosești pentu a tăia plicuri, dar riscul ruperii din carne e prea mare.

FOTO: GULIVER GETTY IMAGES (3), JEFFREY WESBROOK/STUDIO D. PR.
Traducere și adaptare: Ana-Maria Prunaru.

NEW COUTURE ONLINE

Garderoba ta de primăvară primește un update instant cu ajutorul acestor itemuri sporty-chic! Rezultat al colaborării dintre designerul ceh **Jakub Polanka** și magazinul online **www.bibloo.ro**, aceste must-have-uri îți asigură o apariție fresh, colorată și rebelă, în ton cu personalitatea ta.

Cine se află în spatele noilor colecții de modă create exclusiv pentru **www.bibloo.ro**? Absolvent al Academiei de Arte, Arhitectură și Design din Praga precum și al Institutului de Modă de la Paris, finalist al Mango Fashion Awards, creatorul anului la Czech Grand Design și laureat al premiului Hubert de Givenchy… Află, din interviul de mai jos, mai multe despre designerul **Jakub Polanka**, desemnat de *Vogue* Italia drept unul dintre cele mai promițătoare tinere talente.

CUM E SĂ FII JAKUB POLANKA?
Hahaha! Să spunem doar că… să trăiești cu mine 24/7 poate să fie destul de problematic câteodată. În special luni dimineața, înainte de cafea!

CARE ESTE STIMULUL LUI JAKUB POLANKA ÎN FIECARE DIMINEAȚĂ?
Cafeaua.

CARE SUNT SURSELE DE INSPIRAȚIE ALE LUI JAKUB POLANKA?
Pentru fiecare concept, mă inspir de la femeile pe care le știu sau pe care le-am cunoscut la un moment dat și care și-au lăsat o anumită amprentă asupra mea, într-un fel sau altul. Pentru piese, totul ține de material – încerc să simt calitatea, culoarea și să-mi imaginez cum s-ar așeza pe trupul unei femei. Chestia asta mă aduce cel mai rapid la produsul finit, mă ajută mai mult decât desenul pe hârtie.

LUMEA E ÎNTR-O PERMANENTĂ SCHIMBARE, CUM ÎȘI MENȚINE JAKUB POLANKA UNICITATEA?
Fiind sincer cu mine însumi. Doar atunci unicitatea vine de la sine. Atunci când ești sincer cu tine și nu abdici de la principiile pe care le ai, ești tot timpul, într-un fel, unic.

CE URMEAZĂ PENTRU JAKUB POLANKA OMUL? DAR PENTRU JAKUB POLANKA DESIGNERUL?
Pentru omul Jakub Polanka? O baie! Pentru designer? Să se șteargă și să revină la mașina de cusut! Pe termen lung, voi continua să fac ceea ce fac: colecții personale sezoniere, pre-colecții pentru clienți, colaborare cu BIBLOO pentru colecția sezonului următor, la Praga. Și colaborări interesante la Paris.

CUM AI DESCRIE EXPERIENȚA BIBLOO UNUI CUMPĂRĂTOR NOU?
BIBLOO e un concept frumos, cu proiecte foarte cool în viitor… deci sigur voi începe și eu cumpărăturile!

UN MESAJ PENTRU CUMPĂRĂTORII BIBLOO DIN ROMÂNIA?
Bucurați-vă, distrați-vă și… cumpărați!

FASHION STATEMENT: #FAXOFF
Designerul Jakub Polanka semnează colecțiile *I Don't Give a Fax* și *HER*, disponibile în curând exclusiv în magazinul online de modă **www.bibloo.ro**. Intră pe **www.bibloo.ro** și descoperă ce beneficii extra ai dacă te înscrii gratuit în clubul BIBLOO VIP.

BIBLOO × JAKUB POLANKA × BIBLOO

Ce aromă ți se potrivește?

Primăvara este momentul cel mai bun pentru a-ți reîmprospăta parfumul, dar cum să-l alegi pe cel care să te pună în valoare?

1. Tot ce-ți dorești să faci într-o sâmbătă seara este:
- ☐ **a.** Un bilet în primul rând la un spectacol de balet
- ☐ **b.** O rezervare la cel mai nou/cool restaurant
- ☐ **c.** Un maraton cu seriale
- ☐ **d.** Să ciocnești un pahar (sau mai multe) cu gașca în club

2. Vestimentația ta de weekend presupune...
- ☐ **a.** Un top fără umeri
- ☐ **b.** Blugi și geacă de motor
- ☐ **c.** Rochii florale
- ☐ **d.** Pantaloni de piele și tocuri

3. Niciun machiaj de seară fără:
- ☐ **a.** Gene false
- ☐ **b.** Cat eyes
- ☐ **c.** Iluminator
- ☐ **d.** Buze roșii mate

4. Ce predomină în preferințele tale pe Pinterest?
- ☐ **a.** Aranjamente florale
- ☐ **b.** Decorațiuni
- ☐ **c.** Tutoriale de beauty
- ☐ **d.** Destinații turistice

5. Cu ce-ți satisfaci pofta de dulce?
- ☐ **a.** Macarons
- ☐ **b.** Cremă de zahăr ars
- ☐ **c.** Sorbet de lămâie
- ☐ **d.** Orice cu ciocolată

Ai ales...

Narciso Rodriguez Fleur Musc, 100 ml, 526 lei
Ariana Grande Sweet Like Candy, 50 m, 205 lei
Hugo Boss Boss Ma Vie Florale, 50 ml, 344 lei

MAJORITATE

A

ROMANTIC ȘI FEMININ

Nimic nu sugerează iubire mai bine ca acordurile diafane de flori: narcisele și nuferii sunt vedetele acestei categorii. Un aranjament decorativ din flori proaspete întreține atmosfera, însă notele unui parfum floral este fondul bun pentru ca dragostea să plutească în aer.

MAJORITATE

B

ÎNCREZĂTOARE ȘI SOFISTICATĂ

Ai un simț puternic al stilului și o poftă de viață inegalabilă, doar un parfum poate ține pasul cu tine. Notele rare, orientale, exotice, de ambră, paciuli, mosc etc. îți satisfac gustul pentru lucruri fine și te definesc. Dar știai asta, nu?

FOTO: JEFFREY WESTBROOK/ STUDIO D. PR.
Text: Ana-Maria Prunariu

MAJORITATE

C

PROASPĂT ȘI SENZUAL

Așa cum îți sunt hainele și casa, așa este și parfumul tău: jucăuș, răcoritor, vesel. Notele de citrice precum lămâia și portocalele, acordurile de iasomie și extractele din frunze verzi îți definesc vibrațiile pozitive și captivante.

Abercrombie&Fitch First Instinct, 30 ml, 189 lei
Issey Miyake L'Eau D'Issey Pure, 50 ml, 371 lei
Chanel No 5 L'Eau, 50 ml, 462 lei

Beyoncé Heat Seduction, 100 ml, 167 lei
B. Balenciaga Skin, 50 ml, 325 lei
DSQUARED2 Want Pink Ginger for Women, 50 ml, 316 lei

MAJORITATE

D

SEXY ȘI FABULOASĂ

Atracția ta se bazează nu doar pe aspectul fizic, ci și pe personalitatea ta. Te regăsești în parfumuri ascunse în sticle elegante, închise la culoare, ce adăpostesc note seducătoare de trandafiri, vanilie sau acorduri lemnoase.

Bvlgari Le Gemme Maravilla, 100 ml, 1.280 lei (Elysée)
Calvin Klein Deep Euphoria, 100 ml, 413 lei
Yves Saint Laurent Black Opium, 50 ml, 380 lei

PRIMĂVARA AROMELOR

Este momentul să-ți schimbi parfumul greu, de iarnă – adică apa de parfum – cu o variantă mai bogată, potrivită pentru sezonul rece: eau de toilette. Căldura corpului se va ocupa să scoată ce-i mai bun din formula parfumului!

Fata cu tatuaj

Tatuajele n-au încetat nicicând să constituie un subiect tabu, însă aproape jumătate din generația Millenials are cel puțin unul. Dacă și tu te-ai decis să faci cunoștință cu acul, consultă mai întâi acest ghid pregătitor.

ATUNCI CÂND PALMELE SPUN MAI MULTE DECÂT OCHII...

THINK BEFORE YOU INK

GÂNDEȘTE-TE BINE

Pentru un model care să-ți placă pe vecie...

➜ Fă un research pe Instagram pentru un plus de inspirație (două dintre favoritele noastre sunt @tattoos_of_Instagram și @tattoo-Inkspiration). Sau tattoodo.com, un media hub pe care-l poți considera vărul rebel al Pinterest-ului.

➜ Fă-l să însemne ceva. „Cu cât are o motivație mai întemeiată, cu atât îl vei regreta mai puțin", spune tattoo-artistul Keith „Bang Bang" McCurdy (Rihanna și Cara Delevingne se află printre clientele sale).

➜ Experimentează ideea folosind tatuaje temporare; astfel vei putea decide locul ideal pentru a-ți face tatuajul, dar și atitudinea ta în fața reacțiilor celorlalți. Pe flashtattoo.ro îți poți realiza singură chiar și un design personalizat.

➜ Alege artistul pe sprânceană. Majoritatea își publică „operele" online sau sunt tag-uiți de clienții mulțumiți, deci nu va fi greu să decizi cine se va ocupa de tatuajul tău.

TATUAJE TEMPORARE. 1. Boho Texas, 59,90 lei/2 buc.; 2. Flower Evolution Gold 24K, 89,90 lei; 3. Free Spirit Mini, 49,90 lei/4 coli cu multiple modele. Toate produsele sunt disponibile pe site-ul flashtattoos.ro.

SIGURANȚA PRIMEAZĂ

Atunci când te prezinți în salonul de tatuaje, ar trebui să ți se ceară să semnezi un formular. Artiștii tatuatori sunt obligați să folosească ace de unică folosință (sau sterilizate în containere speciale) și mănuși de unică folosință. În plus, toate suprafețele, precum mesele de tatuat sau sticlele cu săpun, ar trebui să fie acoperite pentru a preveni contaminarea. De asemenea, ar trebui să vezi afișată și o autorizație de funcționare din partea Ministerului Sănătății (saloanele de tatuaje se supun acelorași norme impuse saloanelor de înfrumusețare).

CHIAR EȘTI PREGĂTITĂ?

Bifează căsuțele ca să fii sigură

- ☐ Este o decizie spontană?
- ☐ Îți este teamă de durere sau de ace?
- ☐ Tatuajele îți vor face probleme la serviciu (dacă sunt la vedere)?
- ☐ Ești presată cumva să-ți faci un tatuaj?
- ☐ Ești nesigură în privința modelului sau amplasării?
- ☐ Te aștepți ca la un moment dat să scapi de acel tatuaj?

FOTO: GETTY IMAGES (1), BEN WATTS, JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D, PR
Traducere și adaptare: Ana-Maria Prunaru.

PĂI, SĂ PORNIM!

MĂSURI DE PRECAUȚIE ÎN ZIUA „T”

➜ Poartă haine largi și închise la culoare, pentru acces facil la zona de tatuare și pentru a evita petele.

➜ Nu consuma medicamente (precum aspirină sau ibuprofen) și nici nu pune gura pe alcool. Ambele pot cauza o sângerare mai abundentă.

➜ Așteaptă-te să simți durere. Cele mai dificile zone: în orice zonă apropiată de oase (genunchi sau coate) sau cu terminații nervoase (palme). Cele mai puțin dureroase? Porțiunile cărnoase precum coapsele sau partea de sus a brațelor.

➜ Nu te duce în gașcă. Gălăgia l-ar putea distrage pe artist, iar acesta are nevoie de concentrare maximă.

➜ Lasă bacșiș. Prin tradiție, un 15-20% din suma convenită pentru tatuaj ar trebui să fie suficient.

➜ Nu îndepărta bandajul mai devreme de două ore după încheierea operațiunii.

➜ Ține legătura cu artistul după vindecarea tatuajului în cazul în care este nevoie de retușuri. Este normal ca cerneala să se estompeze pe anumite zone în cursul vindecării pielii.

TATUAJELE CREEAZĂ DEPENDENȚĂ?

Un procent de aproximativ 32% dintre cei care dețin cel puțin un tatuaj spun că da. „Procesul stimulează eliberarea de endorfine și adrenalină. Dacă ești sensibilă la efectele acestora, vei cădea în plasă”, spune psihiatrul Howard Forman, specializat în dependențe. Purtând un tatuaj poți să te simți mai vie – un sentiment pe care vei dori să-l retrăiești.

ÎNGRIJIREA TATUAJULUI

PRIMELE DOUĂ SĂPTĂMÂNI

➜ Spală-l cu un săpun antibacterian fără parfum, de mai multe ori pe zi.

➜ Lasă pielea să se usuce la aer, apoi aplică o cremă de îngrijire (Pride Tat Soul de mai jos conține vitamine și minerale pentru protecție și hidratare).

➜ După două sau trei zile, schimbă balsamul cu o cremă hidratantă fără parfum.

➜ Oricât de tare te-ar mânca tatuajul, nu te scărpina. Poți îndepărta culoarea și crea cicatrice nedorite, afectând designul tatuajului.

➜ Evită să te cufunzi în apă (cadă, piscină și chiar saună), deoarece poți colecta bacterii sau cojile pot cădea prematur. Preferabil este să faci dușuri rapide.

DUPĂ ASTA...

➜ Hidratează zilnic zona cu o loțiune fără parfum.

➜ Soarele poate favoriza estomparea culorii. Folosește o cremă cu SPF minim 30 atunci când expui tatuajul la soare (există unele speciale precum Australian Gold Face Guard Sunscreen Stick plus protection for tattoos, 30 lei, dar poți folosi orice loțiune de plajă).

Vichy Dermablend 3D Correction Foundation, 87 lei

Make Up For Ever HD Powder, 140 lei

Smashbox Color Correcting Stick, 23 $

PESTE TATUAJ

ACOPERĂ-L ÎN TREI PAȘI SIMPLI

Neutralizează cerneala neagră sau albastră cu un corector portocaliu. Apoi aplică un strat de corector sau fond de ten cu acoperire mare, iar la final așterne pudra pulbere.

APELEAZĂ LA CERNEALĂ... DIN NOU

În funcție de modelul pe care îl ai deja, ar putea fi posibil să îl acoperi cu un nou strat de cerneală. Un artist experimentat ar putea să-ți ofere mai multe opțiuni.

ÎNDEPĂRTAREA CU LASER

Apelează la un dermatolog sau un chirurg plastician/cosmetic și întreabă-l despre tehnicile de îndepărtare a tatuajelor. Una dintre acestea este laserul Helium, o nouă generație Qswitched destinată îndepărtării tatuajelor și leziunilor pigmentare profunde, fără durere. În funcție de complexitatea/mărimea tatuajului, acesta poate fi îndepărtat în 3-8 ședințe, la intervale de 4-6 săptămâni. Procedura poate fi însă îngreunată dacă vorbim despre un tatuaj modificat/acoperit de un altul, succesul depinzând și de natura cernelii folosite. Vezi, de asta e bine să te gândești de două ori înainte să îți faci unul!

Pride Aftercare Tattoo Lotion, 19,70 lei

Ruby Rose nu se dă înapoi de la tatuaje.

Părul tău are o personalitate multiplă?

Punem punct rădăcinilor grase și mai ales vârfurilor uscate și despicate – pentru totdeauna.

RIDICĂ DOUĂ DEGETE dacă nu te-ai spălat pe cap de câteva zile. Fie că-ți place stilul #iwokeuplikethis, vrei să menții culoarea mai mult timp sau pur și simplu duci lipsă de timp, se pare că există o tendință de scădere în frecvența spălării părului – asta duce la acumularea de sebum și impurități pe scalp și, mai ales în absența balsamului, la vârfuri uscate și despicate. Când părul tău trece prin astfel de „extreme", iată ce ai de făcut pentru a-i recupera frumusețea.

Aplică o mască-primer

Știi cum e cu măștile pe bază de argilă pe care le aplici cu regularitate pe zona T? Există mai nou și versiunea dedicată părului. Masca purificatoare înainte de șamponare din gama Elseve de la L'Oréal Paris se adresează părului uscat și conține trei tipuri diferite de argilă ce absorb sebumul în exces și impuritățile de la nivelul scalpului, ușurând misiunea șamponului. E ca și cum ai folosi o soluție împotriva petelor înainte să-ți speli hainele.

Încearcă periajul de două minute

Înainte să intri la duș, îți recomandăm folosirea unei perii plate timp de două minute. Perii acesteia vor redistribui sebumul în exces pe lungimea firului de păr, iar acesta va proteja părul în timpul spălării și va hidrata vârfurile însetate. În plus, acest proces poate fi benefic și scalpului, oferindu-i un masaj reconfortant.

1. **L'Oréal Paris Mască purificatoare înainte de șamponare din gama Elseve Argilă Extraordinară, 30,70 lei**
2. **Wella SP Elements Renewing Shampoo, 59 lei**
3. **Deep Moisture Conditioner de la Londa Professional, 38 lei**
4. **Sebastian Professional Drynamic Dry Shampoo, 90 ml/212 ml**
5. **Kardashian Beauty Take2 Dry Conditioner, 95 lei (în magazinele Douglas)**
6. **Douglas Cushion Boar Bristle Hair Brush, 37 lei**

Creează un cocktail cu șampon + balsam

Nu ai nevoie de un set complet – pentru rădăcini folosește un șampon fără silicon, care să nu îngreuneze (Head & Shoulders Smooth & Silky Shampoo, 11,59 lei). Apoi, hrănește vârfurile cu un balsam super-hidratant (caută pe etichetă cuvinte-cheie precum ulei, hidratant, bogat), de la nivelul urechilor spre vârfuri.

Tratează-l cu balsam uscat

Șamponul uscat este indispensabil atunci când ai părul gras la rădăcină. Însă pudra ce absoarbe sebumul poate împiedica uleiurile naturale să alunece în jos și favorizează uscarea părului spre vârfuri. Aplică un balsam spray – o soluție hidratantă care, spre deosebire de spray-urile pentru strălucire sau uleiurile de păr, nu îngreunează părul – pe lungimea părului în fiecare zi în care nu vrei să-l speli.

TOATĂ LUMEA ARE NEVOIE DE ȘAMPON ANTIMĂTREAȚĂ

Obsesia pentru șampoanele uscate e tot mai prezentă printre femei, însă abuzul de acest produs poate duce la încărcarea și iritarea scalpului sau la producerea de sebum în exces ca urmare a nevoii organismului de compensare. Aici poate interveni un șampon antimătreață, care reduce și reglează sebumul, previne inflamațiile și ține sub control cauza declanșării mătreții – fungii (Malassezia) care trăiesc pe scalp și care se pot dezvolta în exces din cauza îngrijirii inadecvate a scalpului.

FOTO: JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D. PR.
Text: Ana-Maria Prundariu

HRANĂ PENTRU PĂR ȘI UNGHII

După o iarnă grea și multe ocazii ce necesită coafuri elaborate și manichiură impecabilă, părul și unghiile tale trebuie să intre neapărat la dietă.

DEZBATERILE LEGATE DE INFLUENȚA HRANEI asupra sănătății și aspectului nostru fizic sunt tot timpul de actualitate, iar controversele nu lipsesc nici de data aceasta. Totuși, se ajunge frecvent la concluzia că suntem ceea ce mâncăm, deoarece efectele negative ale alimentelor nesănătoase sunt uneori mult prea evidente pentru a fi ignorate, și nu ne referim doar la situația enervantă a kilogramelor în plus, ci la aspectul pielii, părului și chiar sănătatea unghiilor. Despre piele am mai vorbit, însă și celelalte au nevoie de atenție specială.

Vitamina Forte

Este mai puțin cunoscută și rar recomandată în mod expres, însă biotina, sau vitamina H, poate îmbunătăți condiția părului despicat ori subțiat, contribuind și la întărirea unghiilor slăbite, cu tendință de rupere. Mai mult decât atât, asociată cu zincul, un alt aliat pentru piele, păr și unghii sănătoase, și cu unii corticosteroizi, biotina este folosită în tratarea alopeciei. De unde înțelegem că deficitul de biotină favorizează nu doar deteriorarea părului, ci și căderea masivă a acestuia. Consumă frecvent leguminoase – fasole, linte – ouă, alune, conopidă, somon (acizii grași Omega3 mențin scalpul hidratat , ținând iritațiile și mătreața la distanță) și neapărat banane.

Ochi pentru ochi...

În cazul de față, proteine pentru proteine. Părul (precum și unghiile) este făcut din keratină, o proteină structurală care are nevoie de hrană adecvată – tot proteină – pentru a susține sănătatea părului și unghiilor. Iar calitatea acestora chiar face diferența, în sensul că trebuie să te ții departe de sursele (de altfel sărace în proteine) super-procesate în favoarea proteinelor de calitate, provenite din carne de pui, ouă, lactate, alune și nuci, soia, cereale integrale, ciuperci și leguminoase.

Hidratare din interior

Pentru a susține un climat echilibrat la nivelul scalpului, este important să se producă o cantitate adecvată de sebum, care să hrănească optim scalpul și parțial firul de păr. Vitamina A este cea care favorizează acest proces, având, în plus, și rol antioxidant, esențial în protecția părului în fața radicalilor liberi la care este expus permanent. Țintește alimentele viu colorate în portocaliu (caise, morcovi, dovleac, mango, cartofi dulci, somon) și verdețurile (inclusiv broccoli și varză). Dar pentru că aspectul părului și unghiilor depinde și de o circulație sănătoasă, ar trebui să sporești și aportul de vitamina E, care favorizează totodată și creșterea părului și unghiilor – o poți găsi în nuci și semințe crude, roșii, uleiuri vegetale și spanac.

AJUTOR SPECIALIZAT

Vrei să vezi rezultate și mai repede... sau situația e disperată? Apelează la suplimente alimentare sigure și tratamente specializate.

FIOLE TRATAMENT. Vichy Dercos Aminexil, 5.222 lei (disponibil atât în varianta pentru femei cât și pentru bărbați), țintește scalpul interfolicular, adică învelișul fiecărui folicul, consolidând ancorarea firului de păr, stopând astfel căderea părului și favorizând creșterea sănătoasă a firului.

CAPSULE. PhytoPhanere, de la Phyto, 188,46 lei/120 de capsule (Help Net) conține vitaminele esențiale pentu susținerea sănătății părului (împotriva căderii) și unghiilor – biotină, vitamina A, C, E și B6.

FOTO: GULIVER GETTY IMAGES (1). JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D, PR.
Text: Ana-Maria Prunariu

#PartyQueen

Cum strălucești la propriu în club? **Jessica Goicochea**, model și digital influencer cu mai bine de jumătate de milion de followers pe rețelele sociale, îți prezintă câteva lookuri excelente pentru a ieși din anonimat.

FOTOGRAFII DE CRISTINA LÓPEZ **STYLING:** JUNCAL CUCULLO

TENTAȚIA VINULUI

Pagina alăturată: Pentru a obține senzualul look al Jessicăi (vezi pagina anterioară), make-up artistul s-a concentrat integral pe buze. Cum? Aplicând un ruj burgundy pe întreaga lor suprafață, precum The Only One Matte, de la Rimmel London (29 lei). După ce ai aplicat rujul, conturează buzele cu un fard stick auriu (Magnif'Eyes Double Ended, de la Rimmel London, 29 lei) – da, ai citit bine: acest truc îți va face buzele să pară mai cărnoase.

Jerseu, Comptoir de Cotoniers. Cercei, Anton Heunis.

AURIU INTENS

Pagina aceasta: Pentru o apariție ca aceasta, trebuie ca pielea ta să capete luminozitate, să pară mai apetisantă. Obține efectul scontat aplicând o bază de machiaj iluminatoare precum Fresher Skin, de la Rimmel London (42,50 lei), folosind un simplu burețel de machiaj. Folosește și un blush rozaliu, pentru un chip „înflăcărat".

Sacou, Cortefiel. Salopetă, Maje. Top, Intimissimi. Chocker, Zara. Clutch, Luis Negri.

METAL FAN

Pagina aceasta: Pentru a spori intensitatea privirii tale, ai nevoie doar de un machiaj smoky natural, în tonuri de bej și maro, pe care îl poți realiza ușor folosind paleta Magnif'Eyes, de la Rimmel London (49,90 lei). Pe buze, alege tot o nuanță cuminte, cu un strop de strălucire – îți recomandăm The Only One Matte, de la Rimmel London (nuanța 700, 29 lei).

Jachetă cu paiete, Claudie Pierlot. Tricou, The Hip Tee. Pantaloni scuți și botine, ambele Max Mara. Cercei, Agatha. Coliere, Anton Heunis.

PURĂ SCLIPIRE

Pagina alăturată: În fabulosul look pe care-l vei admira în pagina următoare, pentru un aspect jucăuș s-a aplicat un strop de gloss în centrul pomeților, dar și pe pleoape, în loc de fard. Alege Oh My Gloss, de la Rimmel London (24 lei) și, desigur, nu trebuie să uiți de gene, pe care le vei defini și alungi cu mascara Rimmel London Scandal Eyes Reloaded (30 lei). Nu trebuie să te complici nici pe buze, unde te poți rezuma la un pic de... blush.

Jachetă, Love Stories Intimates. Cercei, Anton Heunis. Choker, Zara.

SMOKY VIBRANT
Evidențiază-ți ochii cu un machiaj smoky în nuanțe vinețiii, metalizate. Folosește paleta de farduri Magnif'Eyes. Pe buze, alege un ton roz pudrat, și nu uita să-ți hidratezi bine buzele înainte de a aplica rujul The Only 1 Matte, în nuanța 700.

Jachetă bomber, Maje. Cercei, Anton Heunis.

FOTOGRAF ASISTENT: LUCA IANI. STILIST ASISTENT: CLARA JIMÉNEZ-BLANCO. HAIRSTYLE ȘI MAKE-UP: AITOR/RIMMEL LONDON. MODEL: JESSICA GOICOCHEA. MULȚUMIM FLORIA RRETIRO PASEO REPUBLICA DE PANAMA 1. MADRID 28009. WWW.FLORIDARETIRO.COM.
Traducere si adaptare: Ana-Maria Prunariu

SEXY queen TOATĂ LUNA ASTA!

Ai chef de shopping? Fii cu ochii pe noile apariții.

#ILOVECOCO

Ambasadoarea gamei Rouge Coco Gloss este nimeni alta decât Lily Rose-Depp, o reprezentantă perfectă a generației sale. Tânăra actriță și-a început cariera cinematografică în 2014 cu *Tusk*, apoi filmând pentru trei noi producții cu potențial: *Yoga Hosers*, *Planetarium* și *La Danseuse*, pentru care a și fost nominalizată la Premiile Cesar.

Pentru a celebra lansarea #RougeCocoGloss, Chanel a creat câteva stickere iconice cu ajutorul cărora conversațiile tale devin și mai cool. Le poți descărca din AppStore!

▲ OBSESIA SEZONULUI BY CHANEL

Buzele tale vor cunoaște extazul în acest sezon, îndată ce vor simți formula ultra-light, deloc lipicioasă, și luxuriantă a noilor glossuri Rouge Coco High-Shine Glossimer. Îmbogățite cu ulei de cocos, peptide și vitamina E, dar și cu o formulă exclusivă, Hydraboost Complex, aceste glossuri oferă confort total buzelor. Cele 24 de nuanțe irezistibile, de la rozuri delicate și până la nuanțe de roșu pasional, transparente sau intense, luminoase ori saturate, perfecte pentru a-ți contura spiritul imprevizibil.

ESENȚA FEMEII FATALE DE LA GUERLAIN ▶

Guerlain a creat parfumul tribut al feminității, Mon Guerlain, a cărui ambasadoare este Angelina Jolie. Mon Guerlain este un amestec fresh oriental, cu note de iasomie de Sambac, santal australian și vanilie din Papua Noua Guinee.

FRESH DE LA CLARINS ▶

CLARINS Skin Illusion Blusher (114 lei), este noua ta plăcere vinovată. Dincolo de aspectul său absolut irezistibil, micul accesoriu dotat cu pămătuf și oglindă oferă instant un strop de culoare pentru a-ți înviora obrajii. Pudra este îmbogățită cu minerale prețioase ce adaugă un plus de luminozitate.

ÎNGRIJIRE PERSONALIZATĂ PENTRU PĂR ▶

Plecând de la premisa că fiecare podoabă capilară are propriul său profil energetic, noul System Professional identifică protocolul adecvat fiecărei femei în parte, astfel încât toate nevoile părului să fie satisfăcute. În cifre, asta înseamnă vreo... 174 de milioane de combinații de produse și servicii asigurate de System Professional, disponibile din aprilie în saloanele de coafură.

FOTO: PR
Text: Ana-Maria Prunariu

NOUTĂȚI DE PRIMĂVARĂ DE LA BABYLISS

Descoperă și tu #BeautyMărțișoarele de la BaByliss Paris, cele mai noi beauty gadgets care nu trebuie să lipsească din casa niciunei pasionate de beauty. Visul fiecărei femei este să aibă un păr frumos și aranjat, zi de zi, fără a depinde de prea multe produse de styling și fără să fie nevoie de vizite prea dese la salon. Odată cu venirea primăverii devenim tot mai atente la modul în care arătăm și dorim un look cu aspect sănătos indiferent de coafura pe care o alegem. Specialiștii BaByliss Paris au combinat tehnologiile inovatoare din saloanele de specialitate și îți oferă versatilitate cu rezultate excelente de styling într-un singur produs care poate fi folosit chiar la tine acasă.

Cu noul ondulator automat Curl Secret 2 (C1300E) poți obține un păr ondulat în câteva minute. Alege dintre cele 36 de tipuri de bucle, subțiri sau foarte groase, în funcție de tipul de look pe care dorești să îl adopți. Versatilitatea este caracteristica principală a plăcii de păr 2în1 Pure Metal, disponibilă în două culori (inox sau inox cromat): placa de păr cu înveliș ceramic te ajută să îți schimbi lookul în doar câteva minute.

POVESTEA ELLEMENTS FITNESS CLUB

Ellements Fitness Club este, în esență, o carte plină de povești. Înainte de poveștile cu amazoane a fost povestea noastră și sună cam așa: A fost odată ca niciodată un club de fitness creat special pentru femei și copii. Femeile de toate vârstele veneau să-l viziteze și se îndrăgosteau pe loc de sălile personalizate cu câte un element al naturii și cu echipamente profesionale, și de oamenii zâmbitori și plini de viață. Cu cât descopereau mai mult, cu atât își doreau mai mult să îl viziteze: sauna le aștepta în fiecare zi cu căldură, iar locul de joacă pentru copii venea în ajutorul lor cu multe jucării și desene animate. Când au descoperit și clasele pentru copii „Little Ellements", ce se desfășurau seara, în paralel cu activitățile pentru ele, au înțeles că acesta este locul ideal pentru boost-ul zilnic de energie pozitivă. Cartea abia ce s-a deschis și așteaptă ca și mai multe povești cu amazoane puternice să fie scrise pe paginile ei. Descoperă-ne pe www.ellementsfitness.ro și pe www.facebook/ellementsfitness.ro.

ECCO PREZINTĂ ESTETICA MONOCROMĂ CONTEMPORANĂ

Noua colecție ECCO Soft pentru primăvară/vară 2017 îmbină, în acest nou sezon, tendințele și tehnologiile avansate care aduc un stil contemporan și un plus de confort.

Concepută pentru a se potrivi tuturor gusturilor de stil, noua colecție pentru bărbați și femei poate fi asociată cu o încălțăminte premium care combină materiale de calitate și forme clasice.

Minimalismul se întâlnește cu strada în noua colecție ECCO Soft. Acești pantofi casual fabricați din piele naturală gofrată sunt prevăzuți cu o talpă „cupă" albă contrastantă. Perfecți pentru ținutele urbane, sneakerșii ECCO Soft au o estetică contemporană monocromă. Confortul de neegalat este combinat cu minimalismul scandinav pentru a crea un stil contemporan ușor adaptabil stilului de viață din marile orașe.

Noua colecție ECCO Soft se găsește în magazinele ECCO din București, Cluj-Napoca, Constanța, Iași, Timișoara, Brașov și Sibiu, precum și în magazinul online www.ecco-shoes.ro

BIBLOO.RO, DESTINAȚIA TA DE SHOPPING ONLINE SEZONUL ACESTA

Intră pe www.bibloo.ro și descoperă peste 100 de branduri de modă! În plus, îți recomandăm să devii membru BIBLOO VIP, ca să beneficiezi de vouchere de discount de până la 3.400 lei, o colecție și o revistă de modă exclusive și zero costuri de transport.

Alege tipul de abonament pe care ți-l dorești pe **www.bibloo.ro.**

MONINI SĂRBĂTOREȘTE FRUMUSEȚEA ȘI FEMINITATEA

Ne dorim să avem o piele moale, suplă și catifelată, iar cel mai bun prieten al pielii noastre este uleiul de măsline. Acesta are un conținut ridicat de vitamine, substanțe antioxidante și acizi grași esențiali. Astfel, contribuie la protejarea pielii împotriva radicalilor liberi, amână îmbătrânirea pielii și apariția ridurilor și hrănește și hidratează pielea în profunzime. Structura uleiului de măsline este mai apropiată de cea a uleiurilor produse în mod natural de organism, de aceea este recomandat pentru toate tipurile de ten, inclusiv pentru cele cu tendință de îngrășare sau acneice.

Meditația, secretul productivității

Într-o lume a vitezei, adevărata provocare e să stai locului. Dar dacă ți-am spune că doar câteva minute de meditație pe zi te vor face mai productivă și mai pregătită să-ți atingi potențialul?

ANDY PUDDICOMBE ȘI RICH PIERSON, cofondatorii platformei Headspace, practică meditația în fiecare zi și cred că acesta este secretul succesului de care se bucură. „Trăim într-o cultură care ne-a determinat să credem că vom avea mai mult succes cu cât gândim mai mult și cu cât facem mai multe lucruri deodată. Acest lucru nu se întâmplă, pentru că ne pierdem energia pe parcurs", declară Puddicombe. „Meditația ne oferă abilitatea atât de prețioasă de a face un pas înapoi, ca să putem vedea lucrurile într-o lumină diferită. Atunci când ne detașăm de realitatea noastră, vedem soluțiile pe care le-am căutat neîncetat multă vreme", adaugă antreprenorul. Ce trebuie să faci? Pur și simplu aprinde câteva lumânări, așază-te într-o poziție confortabilă, închide ochii și respiră adânc. Petrece astfel, în liniște, câteva minute în fiecare zi.

FOTO: GULIVER GETTY IMAGES.
Text: Teodora Tîrcă.

7 OAMENI TOXICI

PE CARE SĂ-I ELIMINI DIN VIAȚA TA

FOTO: GULIVER GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Teodora Tircă

Cel mai probabil, și tu cunoști o persoană care te seacă de energie, te irită la culme sau îți zdrobește încrederea și stima de sine mai repede decât se termină biletele pentru un concert Beyoncé în New York (22 secunde!).

ACEȘTI OAMENI SUNT CUNOSCUȚI DREPT „TOXICI”, și îi întâlnești peste tot: la locul de muncă, în cercul de prieteni sau chiar la tine acasă. Se strecoară în viața ta pe nesimțite și, înainte să-ți dai seama, relația voastră devine prea avansată ca să mai poți ieși din ea. Toxicii te supără cu comentariile lor și seamănă în sufletul tău sămânța îndoielii de sine. Judecă, manipulează, persecută. Sunt ca fetele din *Mean Girls*, varianta modernă și, deci, evoluată. Din păcate, cercetările arată că relația cu acest tip de oameni nu te afectează doar emoțional, ci îți pune în pericol chiar și sănătatea fizică.

CUM RECUNOȘTI COMPORTAMENTUL TOXIC

Precum zilele săptămânii, păcatele capitale și piticii din *Albă-ca-Zăpada*, tipurile de prieteni toxici sunt 7 la număr. De la persecutorul din birou, până la un membru al familiei care face o dramă din orice, fiecare dintre aceste relații toxice vine cu niște caracteristici specifice. Dar toate au un lucru în comun: sunt extrem de obositoare.

În timp ce o relație frumoasă te face să te simți „acasă”, te motivează să fii cea mai bună versiune a ta, îți crește stima de sine și activează hormonii fericirii, o relație disfuncțională îți este dăunătoare din toate punctele de vedere.

Dr. Helen McGrath, psiholog și profesor în cadrul Universităților Deakin și RMIT, spune că mulți dintre oamenii care sunt descriși ca „toxici” suferă, de fapt, de o tulburare de comportament – fie sunt narcisiști, fie antisociali. „Acestea nu sunt boli psihice, ci consecințe ale incapacității de adaptare în societate, ale unei gândiri inflexibile sau ale neputinței de a empatiza cu ceilalți. Toate aceste trăsături negative se răsfrâng asupra oamenilor cu care lucrează sau interacționează zi de zi”, spune McGrath. „Deși semnele sunt de obicei subtile și dificil de recunoscut, odată ce conștientizezi că cineva are un comportament toxic, trebuie să analizezi atent care sunt costurile menținerii acestei relații. Cel mai probabil, persoana în cauză nu se va schimba, iar tu trebuie să te gândești la propriul bine”.

CEI 7 TOXICI

Psihologul Marianne Love, care lucrează în cadrul Institutului Aspire Health&Psychology, și consilierul Anky Balfoort, de la Cohesive Coaching, ne ajută să înțelegem cu cine avem de-a face.

1 PERSECUTORUL

Vrea să domine ca să pară puternic

„Persecutorul poate să-ți dărâme chiar fundația încrederii de sine. Aceștia tind să caute punctele slabe ale unei persoane și să le exacerbeze”, spune Love. Ai un persecutor în birou? Studiile arată că nu ești singură. La nivel global, un procent semnificativ de oameni spun că se confruntă cu cel puțin o persoană care îi terorizează la locul de muncă.

2 EGOISTUL

E întotdeauna vorba numai despre el

Indiferent ce se întâmplă în viața ta, oamenii ăștia au întotdeauna o poveste mai bună. „Dacă tocmai ai reușit să obții un job promițător, Egoistul te va felicita, apoi îți va spune că a obținut o oportunitate mai bună decât a ta săptămâna trecută”, spune Balfoort.

3 CRITICUL

Te va privi de sus

„Criticul va găsi întotdeauna un motiv ca să te judece și să te facă să te simți inferioară sau, mai rău, că e ceva în neregulă cu tine”, spune Balfoort.

4 MANIPULATORUL

Încearcă să te controleze și e gelos

„Manipulatorii sunt dominați de frică, nesiguranță și obsesia de a deține controlul, proiectându-și paranoia asupra celor cu care interacționează. Se hrănesc cu vulnerabilitățile celor din jur”, explică Love.

5 DEPENDENTUL

E dependent de comportamentul negativist

„Oricât de mult ai încerca să-i ajuți pe acești oameni, mai devreme sau mai târziu vor ajunge să repete comportamente toxice din trecut. E adevărat ce se spune – nu poți ajuta pe cineva care nu vrea să fie ajutat”, explică Balfoort.

6 PESIMISTUL

Paharul e întotdeauna pe jumătate gol

„Oamenii negativiști sunt vampiri de energie. Oricât de fericită și pozitivă ai fi, până la urmă te vor trage în jos”, spune Balfoort. Emoțiile sunt contagioase, iar energia negativă poate fi transferată cu ușurință către altcineva.

7 DRAMATICUL

Este bârfitorul grupului

„Dramaticul iubește să fie în centrul atenției”, spune Balfoort. „Experiențele tale vor părea pur și simplu insipide în comparație cu ale sale.”

ȘTIAI ASTA?

Prieteniile toxice ți-ar putea afecta sănătatea. Un studiu realizat de Universitatea California a descoperit că interacțiunile sociale negative intensifică inflamația în corp. Cu timpul, poți dezvolta probleme precum diabetul, boli de inimă sau cancer. Se pare că relațiile de succes sunt la fel de sănătoase precum fitnessul.

CUM FACI FAȚĂ UNEI PERSOANE TOXICE

Să spui adio nu e niciodată ușor, însă situația se complică și mai mult dacă vorbim despre un membru al familiei sau un coleg de birou. Balfoort spune că trebuie să înveți să controlezi situația cât de bine poți. „Cel mai important: încearcă să limitezi cât mai mult contactul cu această persoană. Nu poți să controlezi comportamentul ei, dar poți să controlezi felul cum reacționezi tu la acesta”.

Dacă vorbim despre familie, nu-i mai suna atât de des și petrece mai puțin timp cu ei. În cazul unui coleg, limitează interacțiunea și dezvoltă alte prietenii.

„Înconjoară-te de oameni cu care ai interese comune și care îți ridică stima de sine”, spune Love. „Să fii în preajma oamenilor pozitivi și generoși e cheia pentru un mental sănătos și fericit”.

DEPENDENȚII DE FAIMĂ

Pe o stradă umbroasă din West Hollywood vei găsi cele mai secrete clinici ale lumii. Prin intermediul colaboratorului nostru, jurnalistul hollywoodian George Stark, COSMO a avut acces exclusiv la primul centru de tratament pentru adicția de celebritate.

FOTO: GETTY IMAGES, INSTAGRAM.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță.

ASCUNSĂ ÎNTR-UN COLȚ AL UNEI CAFENELE DIN HOLLYWOOD FRECVENTATE DE VEDETE, Erica arată ca oricare altă celebritate care încearcă să treacă neobservată. Poartă ochelari supradimensionați, buclele ei mari sunt strânse la spate și e îmbrăcată din cap până-n picioare în negru. E încălțată în pantofi sport, ca să poată fugi imediat de paparazzi sau fani curioși. Problema e că Erica nu e faimoasă – dar i-ar plăcea să fie. „Ar fi trebuit să fiu vedetă până acum", îmi spune oftând tânăra de 28 de ani când îi menționez că-mi amintește de o vedetă care încearcă să nu fie văzută.

Arată diferit de pozele ei de pe Instagram, unde are mai bine de 10k de followeri. Imaginea ei publică e mai polișată decât cum arată ea în carne și oase. „Dacă mă îmbrac la patru ace, chiar mă recunoaște lumea pe stradă", spune ea cu un zâmbet mândru. „La un moment dat, un tip m-a rugat să fac o poză cu el, crezând că sunt Natalie Portman."

Ca mulți dintre locuitorii Hollywoodului, Erica a încercat aproape orice pentru a deveni vedetă – atât de mult s-a străduit, că acum se comportă ca una. În afară de câteva tentative în domenii precum actoria, muzica și modelingul, anul trecut a încercat să-și facă debutul ca DJ în circuitul de party din LA, urmând modelul unuia dintre idolii ei, Paris Hilton, cu care a fost colegă de școală. „L-am implorat pe prietenul meu, care e DJ profesionist, să mă lase să-l însoțesc, voiam să servesc drept imagine. Dar nu prea a mers", recunoaște ea cu o grimasă.

În schimb, privilegiata rezidentă a LA-ului muncește ca social media influencer pentru o companie de muzică, în timp ce continuă să caute fervent faima. Până nu demult, părinții ei i-au finanțat căutările, dar „gata, s-a terminat cu asta acum", spune ea, privind în jos. Recunoaște că faptul că-și poate folosi imaginea din social media pentru a munci îi cam gâdilă orgoliul, dar spune că nu se va simți cu adevărat mulțumită până ce nu devine „faimoasă pe bune".

Goana Ericăi după faimă i-a creat probleme de sănătate. Momentan ia medicamente pentru anxietate severă și de doi ani merge săptămânal la un psiholog din Beverly Hills.

„Nu am nicio îndoială că sunt dependentă de faimă – am avut nevoie de ani de terapie ca să accept asta", se confesează ea.

Ca jurnalist care locuiește în LA de trei ani, am întâlnit nenumărate femei (și bărbați) ca Erica. Li se luminează fețele când le spun în ce industrie lucrez, crezând că-i pot ajuta să-și pună pe roate carierele. Am fost rugat să fac favoruri unor vedete semicelebre, să le pun pozele în articole ca să le ridic profilul. Știu cum arată foamea după faimă și nu e întotdeauna drăguță. Dar habar n-aveam că adicția a devenit atât de puternică – încât acum există un loc unde oamenii ca Erica pot să meargă să ceară ajutor pentru a scăpa de această obsesie.

Luminon Center din LA (care până nu demult se numea Control Center) este locul unde a luat naștere primul program de tratament special creat pentru dependența de faimă. Fondat în 2009 de dr. Reef Karim, psihiatru și specialist în adicții, abia de anul trecut a început să trateze pacienți specific pentru dependența de celebritate, după ce a observat ceea ce el consideră o problemă în creștere.

E o zi însorită în LA. Clădirea înaltă, albă, cu ferestre fumurii, e la câteva străzi distanță de celebrul spital Cetars-Sinai (unde Britney Spears a fost internată în 2008, după căderea ei psihică), pe o străduță umbroasă din West Hollywood. Locul discret îi permite unei celebrități să fie adusă ușor și aproape imposibil de detectat, după cum s-a întâmplat deja de nenumărate ori.

O recepționistă ce-mi aduce aminte de surorile Kardashian mă primește și-mi înmânează un acord de confidențialitate strict. Sunt pe punctul de a obține acces fără precedent la centru, inclusiv să particip la o sesiune de terapie de grup cu pacienți care sunt în acest moment tratați pentru dependența de faimă. Acordul îmi interzice să spun numele oricărora dintre vedetele pe care le-aș putea recunoaște.

În sala de așteptare – decorată exclusiv cu mobilă albă și podele de mahon – zace obișnuitul teanc de reviste de modă și entertainment. Doar aici există probabilitea să te trezești că stai lângă una din fețele de pe copertele revistelor pe care le răsfoiești.

Dr. Reef (acesta e numele cu care se recomandă) mă primește la el în birou. Are șarmul specific LA-ului și e evident obișnuit să facă oamenii să se simtă în largul lor. Nu e nicio surpriză de ce e invitat cu regularitate la show-urile TV din State – a apărut la The Oprah Winfrey Show, pe CNN și la Fox News, ceea ce poate că e ironic având în vedere că el e cel care încearcă să-i vindece pe oameni de tentația faimei.

Pe website-ul clinicii, adicția de faimă e descrisă ca o condiție comportamentală centrată pe nevoia disperată de validare, cu orice preț. Dr. Reef îmi spune că vedetele tânjesc să fie văzute, adorate și valorificate de ceilalți. „Le dă un soi de adrenalină interioară, un shot de iubire de sine, de semnificație, le reduce stresul – deși e de obicei doar o senzație momentană."

Deși recunoaște că există și „vedete sănătoase", cele pe care le-a văzut el – și pe care nu le poate numi din motive legale – trec adesea prin crize existențiale. „Nu au nici cea mai vagă idee cine sunt. Așa că se comportă în moduri adictive, luând pastile, consumând prea mult alcool, făcând prea mult sex, apelând la jocuri de noroc, shopping sau dezvoltând obsesii pentru jocuri video."

Cu toate acestea, adicția de faimă nu e doar o problemă a vedetelor. Dr. Reef îmi explică cum „majoritatea indivizilor fantazează despre ce le-ar putea aduce faima – statut, bani, dezirabilitate, sex-appeal, femei/bărbați, atracție", și dacă până nu demult statutul de vedetă părea imposibil de atins pentru mulți dintre noi, internetul și social media au făcut celebritatea ispititor de accesibilă.

Clientela Centrului Luminon include acum tot felul de oameni, de la actori, atleți de profesie și staruri de reality show-uri, la oameni normali, care nu sunt faimoși, dar sunt disperați să fie. Plătesc între 4.500 și 25.000 de dolari pe lună, în funcție de nevoile individuale ale fiecăruia, iar fiecare client stă în cadrul programului în medie între trei și șase luni.

Dependența de faimă nu e recunoscută ca o boală mintală de Asociația Americană de Psihiatrie, dar este un termen care apare deseori în social media. Dr. Reef îmi spune că pacienții săi caută ajutor de regulă pentru că sunt deprimați, se simt singuri sau, cel

mai comun caz, suferă de anxietate. Nu vin acolo crezând că sunt dependenți de celebritate, el este cel care identifică condiția.

Din acel moment, el și membrii echipei sale joacă rolul de „detectivi emoționali", realizând teste psihologice, cerebrale și cercetare farmacogenetică, pentru a afla de ce clienții lor au dezvoltat această adicție. Pacienții primesc tratamente special create pentru nevoile lor individuale, care pot fi orice, de la terapie la tratamente holistice sau acupunctură. Clinica organizează și sesiuni de terapie de grup – unde mă aflu și eu acum.

Dr. Reef conduce grupul de șase pacienți și începe prin a scrie pe o tablă simptomele-cheie ale dependenței de faimă. Printre acestea se numără probleme în a-ți controla impulsurile, sensibilitate extremă la respingere, utilizarea oamenilor pentru beneficii personale, o criză de identitate și traiul într-o lume fantezistă.

În acest moment, face o pauză pentru a întreba dacă vreunul din membrii grupului ar ieși cu cineva doar grație succesului sau faimei persoanei respective. Jumătate răspund „evident că da".

Notează pe tablă ultimele două simptome – comportamente autodistructive cauzate de lipsa de stimă de sine și autocontrol, și lupta cu managementul impresiei (a fi constant îngrijorat de imagine, de cum ești văzut și perceput).

David, un muzician care se luptă cu efectele secundare ale celebrității acum că nu mai e în turneu cu trupa lui faimoasă de rock, ridică mâna. Îmbrăcat în jeanși rupți și un tricou care dezvăluie câteva tatuaje, soarbe dintr-o băutură energizantă în timp ce vorbește despre cum îi e dor de adrenalina pe care o simțea în timp ce era pe scenă. „Chestia aia era mai bună decât orice drog", explică el. „Mai bună decât heroina."

O tipă roșcată, atractivă, social media influencer, ia apoi cuvântul. Copleșită de faptul că-și trăia viața online, mărturisește că a dispărut de pe toate platformele social media. „Eram o versiune deloc autentică a mea", spune ea. „Trăiam o minciună. Dar când am încercat să fiu eu cea adevărată, pur și simplu nu am putut."

Apoi o femeie numită Haylee se prezintă, despre care dr. Reef îmi spune că s-a născut într-o familie faimoasă. Îmbrăcată în haine sport, bijuteriile prețioase și ceasul Cartier îi dau de gol statutul privilegiat. Spune grupului că, recent, tatăl ei faimos i-a tăiat accesul la bani pentru că refuza să trăiască după regulile lui. „Toată lumea îi face toate poftele. Voia să fiu protejata lui. Îi pasă doar de bani și statut."

Mama ei – care umblă prin cercuri de vază – îi plătește tratamentul, deși nu pare că e conștientă că e parte din problemă. „Mama mereu postează poze cu ea în care se presupune că arată fericită, intrând în competiție cu prietenele ei celebre", se plânge Haylee.

După ce sesiunea de grup se încheie și pacienții se îmbrățișează și se felicită reciproc pentru ce și-au împărtășit, sunt invitat să particip la o sesiune individuală de terapie între dr. Reef și Haylee.

Pare că se confruntă mai degrabă cu adicția la lumina reflectoarelor a părinților ei, nu a ei, și e clar exasperată de nevoia lor constantă de atenție și faimă, explicând că ar fi mult mai fericită cu o viață „normală".

După ce am ascultat aceste povești, mă întreb dacă dependența de faimă chiar e atât de tangibilă pe cât o face să pară dr. Reef sau e doar o nouă etichetă pentru probleme vechi de când lumea. Apoi îmi amintesc ceva ce un alt pacient a menționat. „Toți de la mine de la școală vor să fie faimoși", a spus el. „Numai asta aud de la prietenii mei."

Dr. Reef, practicând privirea de oțel

Dicționarul descrie faima ca pe „starea de a fi cunoscut de mulți oameni". Social media a modificat mediul și a făcut ca acest lucru să fie posibil pentru mai mulți dintre noi, mai mult ca niciodată. Alergând după followeri, like-uri și retweet-uri, nu căutăm toți o bucățică de celebritate?

Cercetările susțin ideea că social media hrănește obsesia după faimă. Un studiu din 2013 al celor de la UCLA a descoperit că copiii cu vârstele între 9 și 15 ani care folosesc social media foarte mult pun mai mare preț pe faimă decât cei care nu folosesc social media atât de mult.

Jean Twenge, psiholog american și coautoare a cărții *The Narcissism Epidemic*, apare adesea la televizor și în ziare, spunând că noua generație e din

ce în ce mai narcisistă (stare pe care ea o definește ca pe „fantezia că ești mai bun decât ești de fapt”.) Printre cauzele care au dus la apariția acestui fenomen ea numește dezvoltarea industriei de reality TV și laudele constante de la părinți și de pe internet, care „încurajează oamenii să se autopromoveze constant”.

Conform lui Reef, situația se va înrăutăți în viitor. „Similar cu faptul că internetul oferă și mai mult acces online celor care se luptă cu dependența de jocuri de noroc sau shopping, și cei dependenți de faimă au mai multe elemente declanșatoare la dispoziție din cauza social media”, spune el.

E clar convins că a descoperit ceva important identificând dependența de celebritate, dar nu toți psihologii sunt de acord cu el. Dr. Tom Stafford, lector în Psihologie la Universitatea Leeds, e de părere că oamenii ar trebui să aibă grijă atunci când folosesc termenul „adicție”.

„Are o definiție medicală și poate caracteriza oameni care se lovesc de probleme profunde. Să aplici denumirea unor chestii ca faima, telefoanele sau emailul este lipsit de înțelepciune”, explică el.

Cu toate acestea, dr. Reef insistă că, la fel ca și celelalte adicții, faima poate fi „dorită și consumată în exces până în punctul patologiei și disfuncției”.

În prezent, clinica lui pentru dependența de celebritate încă pare un loc nișat, special creat pentru puținii privilegiați care încearcă să-și accepte propria realitate. Dar dacă are dreptate, putem fi martorii apariției unei noi industrii, gata să aline nevoile alergătorilor după faimă.

Prin prisma jobului meu, am petrecut suficient timp înconjurat de celebrități ca să știu că faima nu e atât de atrăgătoare pe cât pare. Sper doar că există o luminiță la capătul tunelului pentru cei care se luptă cu genul acesta de dorințe autodistructive – și că durează mai mult decât flash-ul frenetic al unui paparazzi.

*Numele au fost schimbate.

VÂNĂTORII DE FAIMĂ

Vedetele care au recunoscut cu propriile cuvinte că erau disperate după acele momente petrecute în lumina reflectoarelor.

Kim Kardashian

„De fiecare dată când merg la sală sau să mănânc ceva, o ceată de paparazzi mă opresc ca să-mi pună întrebări și eu le răspund bucuroasă, m-am obișnuit cu ei.”

Lily Allen

„Am văzut că oamenii îi tratează pe cei faimoși mai bine decât pe cei care nu sunt celebri. Cred că mi-am dorit să fiu faimoasă, să intru într-un restaurant și cineva să mă ducă la o masă bună – să primesc genul ăla de tratament special.”

Jennifer Lawrence

„Am știut dintotdeauna că o să fiu faimoasă. Nu știu cum altfel să descriu chestia asta. Obișnuiam să mă întreb: «Oare o să apar la televizor? Oare o să fiu speaker motivațional?»”

BEHIND THE SCENES
George Stark

„Centrul Luminon e chiar la mine în cartier în LA și totuși eu habar n-aveam de existența lui. Habar n-aveam că există dependența de faimă înainte să scriu acest articol, dar acum am impresia că pot să-i recunosc simptomele de la o poștă. E atât fascinant, cât și înfricoșător, și în mod clar un subiect pe care-l voi deschide data viitoare când intervievez o vedetă mare de la Hollywood.”

Protestele noii generații

Golaniadă, plete, rockeri, studenți. #Tineriada. Hipsteri. Lasere. Corporatiști. Creativi. Mai multe generații. După 20 de ani, se schimbă nu doar etichetele. Ci și modul de a protesta. Și, fără intenție, românii aproape au lansat un trend. Ce înseamnă „to protest like a Romanian"? #Rezist.

DESPRE AUTOARE:
Alina Aliman este jurnalist și blogger la *www.dreamingof.net* – chestii cool, locuri frumoase, experiențe delicioase & povești interesante. Urmărește-o și pe Instagram **@blog_dreamingof**

S-A SPUS MULTĂ VREME CĂ ROMÂNII NU SUNT UN POPOR UNIT. Că se mulțumesc cu puțin, că spun mereu „lasă că merge și așa" sau „cui folosește dacă protestăm?". Și că, până la urmă, nici nu prea avem spirit civic și că nici nu ne iubim suficient țara, pe care am lăsa-o în urmă cât ai clipi din ochi. Surpriză! La începutul lui 2017, românii au demonstrat că pot să ia atitudine. Și încă în așa fel încât protestele din Piața Victoriei au ținut capul de afiș în presa internațională. „Au fost prea multe: Brexit, Trump, terorism, criza imigranților. Și toate i-au făcut pe oameni să privească cu lehamite la tot ce înseamnă politică. Între valul crescut de naționalism din Europa și incertitudinea care plutește asupra Greciei privind poziția în UE, România iese în evidență ca o rază de speranță. Înfruntând zăpada și frigul, mii de manifestanți s-au revărsat pe străzi pentru a protesta împotriva ordonanței care practic legaliza corupția, dar și împotriva Guvernului. Și chiar dacă ordonanța a fost retrasă, chiar dacă ministrul Justiției și-a dat demisia, cei din stradă nu au plecat. Oamenii din România luptă pentru mai mult și refuză să se liniștească. Și acesta este un lucru care merită celebrat, mai ales într-o țară atât de săracă și de coruptă cum e România", scria www.nakedpolitics.co.uk.

CE S-A SCHIMBAT, CUM A EXPLODAT „MĂMĂLIGA ROMÂNEASCĂ"?

Ca să fim exacți în cronologie, n-a explodat acum. Protestele au devenit la modă între tineri de câțiva ani, de la marșurile și întâlnirile bicicliștilor și hipsterilor care protestau împotriva măsurilor luate la Roșia Montană. Încet-încet, o întreagă generație și-a coborât privirea din calculatoare și a ieșit în stradă pentru a protesta pentru drepturile minorităților, pentru susținerea organizațiilor care ajută femeile abuzate sau cancerul la sân… Însă episodul tragic Colectiv a fost cel care a unit românii. Și a dat marșurilor de protest o altă dimensiune. Una lipsită de violențe sau de scopuri politice.
„Se tot spune că românii formează un popor emoțional. Așa este, iar momentul în care ei demonstrează cel mai bine acest lucru este atunci când are loc un eveniment de amploare, fie el pozitiv sau negativ. Din nefericire, în ultima vreme, românii au fost nevoiți să reacționeze și să-și arate emoționalitatea în situații mai curând nefaste. Cert este că fondul acesta al reacțiilor spontane, ghidate de sentimente a existat dintotdeauna. Însă nu dintotdeauna românilor le-a fost permis sau au fost conștienți că pot reacționa", explică sociologul Gabriela Militaru. „Lucrurile s-au schimbat radical în urmă cu mai bine de un an, imediat după incendiul din Colectiv. Câteva semnale s-au dat în noiembrie 2014 la alegerile prezidențiale, însă sfârșitul lui octombrie 2015 a marcat, putem spune, începutul unui nou trend social:

protestul. Acțiunea de atunci nu a avut inițial nimic politic, a fost o revoltă în fața unei încălcări a legii care a dus la moartea a zeci de oameni și mutilarea altor câteva zeci. Protestul de după Colectiv a aparținut însă tinerilor. Aici este, de fapt, cheia acestui nou trend. Tinerii care, în virtutea vârstei și a faptului că nu au cunoscut deloc sau foarte puțin opresiunea regimului comunist, au reacționat emoțional și spontan așa cum cei mai în vârstă ezită de multe ori să o facă", încheie sociologul. Și nu degeaba una din pancartele din Piața Universității avea scris pe ea „Noi suntem copiii golanilor de la Universitate!".

A SCHIMBAT SOCIAL MEDIA MODUL DE A PROTESTA?

„Cred că orice influencer, orice blogger care are alături de el o comunitate trebuie să ia atitudine când se întâmplă o nedreptate. Atât noi, cât și presă tradițională, avem obligația să fim câinele de pază al democrației. Iar în noaptea aia tristă de februarie în România anului 2017 s-a legalizat hoția. După 27 de ani de la Revoluție, democrația a murit subit, marți, aproape de miezul nopții", spune bloggerul Cristian Simonca (Bloguluotrava).

„În mod evident, social media și Facebook mai cu seamă au jucat un rol esențial în viteza de mobilizare, în răspândirea mesajelor și în întreținerea și corelarea lor imediată cu întâmplările politice, oră de oră", explică și Gabriela Bartic, Strategy & Creative Director la ThinkDigital. „Sigur, comunicarea aceasta are și un rol nefast: ești bombardat de mii de mesaje care se legitimează prin simplul fapt că sunt venite dinspre cercul tău de prieteni, iar prietenii, nu-i așa, nu te mint... E cam ca în cazul argumentelor «a scris în ziar» sau «am văzut le televizor» pe care le mai auzim la părinții noștri. Pentru generația tânără, facebook e legitimat prin faptul că vezi comunicările prietenilor, deci e credibilitate. Ambele raționamente sunt eronate, din păcate, în aceste zile, și ambele au fost afectate profund de fenomenul «fake news», fenomen care a viciat, în unele momente, și piața", completează ea.

Cu toți nervii pe care toată lumea i-a simțit la final de ianuarie, în România s-a făcut, cum se spune, haz de necaz. S-a plâns și s-a strigat mult la aceste proteste, dar s-a și râs copios la vederea celor mai inventive mesaje. Așa că, la un moment dat, în ziarul Washington Post a apărut chiar sintagma „to protest like a Romanian. Tinerii au folosit telefoanele mobile pentru a lumina întreaga Piața Victoriei, s-a cântat Imnul național, s-a strigat în cor, s-a bătut din picioa-re, s-a făcut steagul național din lumini roșii, galbene și albastre. S-au făcut flashmoburi, s-a cântat la chitară și vioară, artiștii au ieșit în stradă, Batman a apărut desenat cu lasere pe o clădire. S-a desenat steagul Uniunii Europene. S-au păstrat momente de tăcere la ore fixe. Mămicile și-au scos bebelușii la protestul de zi în parc, câinii au însoțit și ei manifestanții și au avut pancarte atârnate de gât (vă mai amintiți de fotografia care a făcut înconjurul webului al acelui husky care purta mesajul «Îmi vine să urlu?»). Iar social media a demonstrat, încă o dată, că are un rol din ce în ce mai mare în comunicarea din ziua de astăzi. Bineînțeles că ar fi ieșit și mai mulți oameni și că s-ar fi știut și mai multe lucruri în lume… și la Golaniadă", spune Mihai, unul dintre protestarii care a participat la ambele evenimente. „Dar atunci mijloacele de comunicare nu erau atât de facile, în străinătate nu se afla atât de repede despre ce se întâmplă în România. Și nici noi probabil că nu am aflat de multe legi atunci decât după ce efectele lor au început să se vadă. Social media nu le mai permite politicienilor să își îngroape afacerile așa rapid, că veștile circulă mult prea repede acum."

PROTESTATARI. MANIPULĂRI ȘI HATERI

„Protestul de după Colectiv și acum cel cauzat de amenințarea Ordonanței 13 nu vizează direct politicul, ci respectarea legii. Tinerii și cei care la Revoluția din 1989 au avut posibilitatea să-și vadă părinții în stradă au înțeles că nu poți trăi pe cont propriu într-un spațiu delimitat normativ", explică sociologul Gabriela Militaru. „Drepturile se respectă în același timp cu exercitatea obligațiilor civice. Iar internetul a făcut ca numărul oamenilor care au ieșit în stradă să fie… mai mare decât la Revoluție. Oamenii comunică, se conving unii pe alții, se coordonează printr-un singur click. Și tot așa ei sunt la curent cu evenimente similare care au loc în întreagă lume. Internetul, Facebook-ul și online-ul, în general, au dus vestea protestelor mai departe."

Așa că, de data aceasta și mulți oameni din provincie au fost alături de București. Ba chiar din cele mai îndepărtate orășele. S-a făcut mult haz pe tema protestatarului singuratic din Odobești, însă omul avea un punct de vedere și l-a susținut în ciuda amenințărilor politicienilor locali. „Eu am ieșit în stradă pentru că m-am simțit

jignită de două ori. Prima dată pentru că, în timp ce o țară întreagă aștepta aprobarea bugetului, demararea proiectelor anunțate în campanie, noua guvernare se ocupa să-și regleze propriile conturi. Ca și cum noi, cetățenii, le-am dat țara asta pe mână și ne-am întors cuminți la ale noastre fără să le mai cerem vreodată socoteală. Deci ideea de ordonanță în sine m-a supărat. Nu era o urgență. Și apoi m-am simțit jignită de felul în care au făcut-o. Încă o aroganță. Ca și cum oamenii țării sunt prea obosiți noaptea ca să mai reacționeze. Au plecat din start de la premisa că la ora aceea, ordonanța are toate șansele să treacă nevăzută. Și dacă stau bine să mă gândesc, fiecare zi în care acest guvern este în funcție este o jignire pentru toată lumea", spune Maria din Craiova.

S-a spus mult că au ieșit în stradă corporatiști plătiți, că Soros a acordat prime pe fiecare cap de cățel plimbat la proteste, că există manipulare în masă și la nivel de protestatari. Au existat, ca la orice revoluție, revoluționari cu gloanțe și revoluționari doar cu decorații. Cât de mult a contat social media? Cât de mare a fost participarea influencerilor și cât de mult a contat ca strada să găsească niște voci autentice în care să se încreadă?

„Eu am fost în stradă din primele clipe după ce s-a aflat de odioșenia făcută de Guvern", spune spune bloggerul Cristian Simonca (Bloguluotrava). „Și am participat la cel mai frumos exercițiu democratic post-decembrist pe care românii l-au oferit întregii lumi. Am luat parte la cel mai frumos exercițiu de democrație din istoria modernă a acestei țări. Au fost zile în care social media a urnit oamenii din case. Primeam zilnic 1.000 de mesaje pe blog de la oameni din toată lumea. De la Zlatna până în Australia, la Perth sau în Peru. A fost o demonstrație de solidaritate la care orice om de pe lumea asta trebuie să asiste o dată în viață.

Au fost niște zile în care piețele orașelor se umpleau de oameni frumoși care aveau un singur țel: să își recupereze România. Unul dintre cei mai mari regizori de teatru din România, Alexander Hausvater, spunea în 2014: «Sunt absolut sigur că dacă am aduna 400-500.000 de oameni pe o stradă oarecare din București am schimba orice am vrea». Noi am fost 600.000 doar într-o seară."

„Grupurile cu opinii contrare e firesc să apară, iar câtă vreme ele vor exista, va exista democrația oricărui mediu de comunicare", explică Gabriela Bartic, Strategy & Creative Director la ThinkDigital disputele uneori extrem de aprinse apărute în social media pe tema protestelor, cerințelor și fotografiilor sau check-in-urilor în piață. „E firesc și că în orice grup există «ultrași» și persoane mai moderate. E o chestie ce ține de temperament și de procentul cu care te regăsești în cauza respectivă. Acutizarea opiniilor e firească în perioade de dezbatere intensă. Dacă vreți opinii veșnic acutizate, intrați pe comunități de mămici: acolo discuțiile sunt veșnic acutizate, veșnic lumea e divizată și opiniile sunt mai vehemente decât vor fi vreodată opiniile politice."

CREATIVITATEA STRĂZII

Dar nu doar organizarea și rezistența străzii au uimit ziarele străine. Mai toate au vorbit (încercând să traducă și glumele total românești) despre înscrisurile de pe pancartele din piețe. Și au avut ce să ia în considerare: pentru multe zile, Piața Victoriei a semănat cu un loc în care s-a făcut un pitch uriaș pentru toți creativii din România. De la „Noaptea ca hoții" și „Demisia", până la #Re-zist, înscrisurile au fost care de care mai surprinzătoare: „We don't beLiviu" „EU, we don't want to Liviu" „Mâine avem examen, picați odată cu noi" „Credeai că azi nu vin? Mi-am luat concediu, fraiere!" „Vă rog să ne scuzați, nu producem cât furați" „Și Ion Creangă a plătit pentru cireșele furate" „Și Tecuciul e aici, ne-a sărit mustarul!" „Nu trebuie să te pui cu un popor al cărui desert preferat este coliva"

„Nu sunt cea mai bună gospodină, dar fac zilnic piața" „Make Jilava great again" „Altă întrebare, altul între bare" „Error 2017, Democracy not found".

„Pancartele și mesajele din timpul protestelor OUG13 au reflectat, într-o bună măsură, profilul oamenilor din Piață", explică Bianca Naumovici, Account Manager la 23 Communication. „Au fost o mulțime de pancarte amuzante și ironice care au vorbit despre o generație tânără care își petrece mult timp pe rețele de socializare și care a înțeles că un text simplu și simpatic pe o imagine grăitoare îți va aduce like-uri. Mesajele au reflectat însă și o generație sătulă și frustrată, în egală măsură. Au fost foarte multe mesaje nervoase: fie din ton, fie din mesajul drastic sau pur și simplu din folosirea înjurăturilor – aș vrea să spun că aceste pancarte au fost excepția, însă nu este cazul și multe erau aplaudate și stârneau râsete, mai ales ale mele. Cred că pulsul pieței s-a simțit atât în mesaje, cât și în zgomotul de acolo. Mie, una, mi s-a părut că scandările și folosirea fluierelor și a goarnelor dădea o imagine foarte clară: au fost seri mai liniștite, însă, pe măsură ce protestele erau ignorate de Guvern, zgomotul creștea de la o zi la alta. A fost un cumul din energia folosită acasă în alcătuirea mesajelor și energia degajată de oamenii odată ajunși în Piață care au dat o notă unică și încurajatoare acestor proteste."

CE-AR TREBUI SĂ ÎNVĂȚĂM?

Din păcate, la ora la care scriu aceste rânduri, exercițiul de democrație al României nu s-a încheiat încă. Nu se știe dacă Ordonanța 13 nu va răsări într-o altă formă din altă cameră a deciziilor guvernamentale, iar protestele spontane și sincere din stradă par că s-au mai stins, oarecum. Există și pericolul ca un foc atât de mare să se stingă ușor, ca și când n-ar fi fost?

„Există, cu siguranță, și pericole. Unul dintre acestea este nevoia generației tinere de a vedea rezultatele eforturilor lor cât mai curând", explică sociologul Gabriela Militaru. „Or, într-o societate cum este cea românească, schimbarea reală a mentalităților nu se poate face atât de repede. De aceea, este doar de dorit ca oamenii care luptă pentru respectarea drepturilor să nu obosească, să nu considere că rezistența lor este inutilă. Dimpotrivă, sloganul #Rezist a fost, pe cât de simplu, pe atât de eficient. Un cuvânt cât un îndemn de a nu ceda pentru sute de mii de oameni. Și nu de a ceda doar oboselii și frustrării când țelurile nu sunt atinse, dar și în fața celor care iau în derâdere protestul. Sau în fața tendinței de a transforma lupta pentru dreptate într-o paradă. România este emoțională, dar este și destul de fragilă atunci când vine vorba de exercițiul civismului. Și atunci este facil, uneori, ca lupta să se trasforme într-o altă formă de a da check-in pe Facebook." Am învățat că trebuie să luăm atitudine, că trebuie să ne cerem drepturile. Am învățat că oamenii de lângă noi sunt surprinzători, că sunt destul nebuni frumoși care vin într-un suflet fără nici o recompensă să împartă ceai și fructe, să aducă proiectoarele de acasă, să cazeze oameni veniți din alte localități. Am aflat că un simplu protest îi poate aduna pe bunici și nepoți împreună, dar și că poate rupe familii unde opiniile politice sunt total diferite. Am învățat și că uneori, social media poate fi un pericol. Îi poate aduna pe oameni, dar îi poate și dezbina. Și am învățat că fiecare revoluție își are și îngerii, și demonii ei. #Rezistăm. Încă.

FOTO: GULIVER GETTY IMAGES (3).

ADEVĂRURI despre viață pe care ar trebui să le știi

Cu prezența citatelor inspiraționale la saturație maximă în social media, cred că e timpul să ne uităm un pic mai atent la viață și să învățăm să ne bucurăm așa cum trebuie de ea. Dacă tu, cea din viitor, ai avea un mesaj să-ți transmiți, s-ar putea să arate cam așa.

FOTO: VIDHI MIRPURI. STYLING: SAMAR RAJPUT. MAKEUP ȘI HAIRSTYLE: ROSARIO BELMONTE. MODEL: RASIKA NAVARE
Text: Roxana Dobriță

DĂ-LE VOIE SĂ-ȚI SPUNĂ NU

E simplu: nu ceri, nu primești. Trebuie să ai curajul să spui cu voce tare exact ceea ce vrei – o înghețată, o mărire de salariu, un orgasm. Oamenii pe care îi admirăm cu adevărat sunt cei suficient de curajoși să-și facă dorințele cunoscute și auzite. Dacă spui direct ce vrei, cu inima deschisă și în mod constructiv, nimeni nu se va supăra sau se va simți ofensat. Atunci când te abții și încerci să păstrezi niște aparențe, nu faci decât să pui pe tine o cămașă de forță emoțională. N-o să pierzi următoarea treaptă pe scara profesională sau pe viitorul tău soț doar pentru că ai întrebat. Fiind grijulie, atentă să nu rănești sentimentele cuiva sau să nu deranjezi pe cineva cu propriile nevoi, nu scapi de probleme, dimpotrivă, îți creezi altele.

POSTĂRILE DIN SOCIAL MEDIA NU SUNT REALE

Normal că toți știm asta. Imaginea pe care ne-o creăm pe internet nu e 100% adevărată (ce, tu nu-ți faci cel puțin zece selfie-uri până să ajungi la una care te mulțumește cât de cât? Pe cine încerci să păcălești?), dar nu strică să ne amintim că toată lumea joacă același joc. Bine, poate nu chiar toată lumea petrece ore întregi scotocind cu fervoare prin contul de Instagram al fostei iubite al unui tip de pe Tinder după o singură amărâtă de întâlnire. N-o să te rog să ieși complet din universul virtual și să te apuci de croșetat, ci doar să începi să-l mânuiești un pic mai responsabil, având grijă ca sub toate acele filtre simpatice să rămâi, totuși, tu, cea adevărată.

SEXUL E UȘOR, IUBIREA ÎNCEPE CU TINE

Nu-i nimic greșit în a-ți dori să-ți satisfaci cea mai primordială nevoie a omului, dar dacă ceea ce-ți dorești cu adevărat e o relație, orice scenariu de tip prieteni cu beneficii n-o să ducă niciodată acolo. Da, poate ai tu amica aia al cărei fuck buddy s-a transformat pe nesimțite în iubitul anului, dar chestia asta e atât de rară, că ar putea să aibă propriul episod în *Mythbusters*. Dacă vrei un iubit care să te țină în brațe iarna, să te ajute când ți-e rău de la prea multe shot-uri de tequila și să se uite cu tine ore întregi la *Grey's Anatomy* pe Netflix, trebuie să te iubești și să te respecți tu înainte. Nu te mulțumi cu puțin, nu te gândi că timpul trece, cunoaște-ți valoarea și persistă până găsești echivalentul tău. E acolo pe undeva – promit!

PLANUL PE CINCI ANI E O ABUREALĂ

Ah, întrebarea preferată a oricărui intervievator: „Unde te vezi peste cinci ani?" (Păi, muncind pentru cineva cu un pic mai multă imaginație, pentru început.) Țelurile sunt grozave – îți dau direcție și, cu etica potrivită, multă ambiție și nerv poți obține orice și poți ajunge oriunde. Dar nu te ține prea strâns de ele; să-ți urmezi visele nu ar trebui să fie un plan bătut în cuie. Dacă ești prea rigidă în creionarea dorințelor tale, poți să te lovești rapid de o pierdere a motivației sau de un simțământ al eșecului. După cum bine spunea Amy Poehler: „Surfează prin viață, nu-ți împlânta picioarele."

SPUNE CEVA DRĂGUȚ DESPRE CORPUL TĂU ÎN FIECARE ZI

Cu corpul pe care-l ai vei trăi toată viața, așa că mai ușor cu ura pe scări. Când te privești în oglindă, concentrează-ți atenția pe ce-ți place, nu pe ceea ce detești. Pe măsură ce avansezi în vârstă, corpul tău se va schimba – acceptă chestia asta. Peste 10 ani o să te uiți la poze cu tine și să o să-ți zici: „Vai, ce bunăciune eram". Începe să-ți spui asta încă de pe acum.

UNEORI TU EȘTI PROBLEMA

Data viitoare când te regăsești în mijlocul unui conflict, fă un pas în spate și privește rațional situația. Nu cumva tu ești cea care hrănește drama? Nu cumva felul cum te comporți e cel responsabil cu problema? E nevoie de multă umilință să accepți că s-ar putea să fii și tu parte importantă în situația cu care te confrunți, chiar și atunci când muncești să fii cea mai bună variantă a ta. Vestea bună e că atunci când tu ești problema, tot tu ești și soluția. Cool, nu?

Sfaturile sunt grozave și ar trebui primite cu grație, dar sunt întotdeauna bazate pe experiența de viață a altcuiva. Ar trebui să funcționeze doar ca bază de la care îți iei propriile decizii. E mai multă putere și libertate în a-ți accepta viața complet decât este în a face o greșeală. Fii stăpâna propriei vieți și acceptă că doar tu poți să ți-o îmbunătățești sau să ți-o rescrii.

VINA, MÂNIA ȘI REGRETUL SUNT EMOȚII INUTILE

Shoulda, woulda, coulda... mai dă-le-n încolo. Viața e plină de momente parcă izvorâte din filmul *Sliding Doors*, drumuri pe care am fi putut să le urmăm, lucruri pe care ne-am dori să le fi făcut altfel – nu mai poți schimba nimic. Uită de regrete și de griji. Nimeni nu se uită în urmă și-și spune: „Mi-aș dori să-mi fi petrecut mai mult timp făcându-mi griji". Dacă trebuie să-ți ceri scuze, fă-o cu grație și uită-te în urmă doar pentru a descoperi lecțiile care te vor ajuta să crești și te vor împiedica să faci aceleași greșeli.

SPUNE-I CUIVA SĂ SE DUCĂ LA NAIBA ȘI SPUNE-O PE BUNE

Să te pui pe tine pe primul loc nu e egoist, e esențial. Înconjoară-te de persoane pozitive și renunță la cei care te trag în jos – iubiți, prieteni, colegi sau chiar membri ai familiei. Dacă ești constant plictisită, nervoasă, nesigură, anxioasă sau deprimată în prezența lor, caută cea mai apropiată ușă. Dacă continuă să te caute, spune-le să se ducă la naiba. Poți să alegi o manieră mai politicoasă ca să le transmiți asta, dar nu raționaliza prea tare motivul pentru care o faci. Cu toții avem dreptul să căutăm fericirea: a ta e pur și simplu acolo unde ei nu sunt. Nu e vina nimănui. Ține minte, ești compania pe care o cauți, așa că alege cu grijă.

NU AȘTEPTA SĂ FIE PERFECT, ACȚIONEAZĂ ACUM

Dacă ești muzician, fă-o în fiecare zi. Dacă ești actor, fă-o în fiecare zi. Dacă ești scriitor, fă-o în fiecare zi. Dansator... în fiecare zi. Orice îți place să faci, fă în fiecare zi. De permisiunea cui ai nevoie? A mamei tale? A celei mai bune prietene? A colegilor tăi? Nu e viața lor, e a ta. Fă ceea ce iubești să faci. Nu te lăsa paralizată de goana după perfecțiune – o să mai dai și rateuri, dar treptat o să devii mai bună, cu fiecare căzătură pe care o ai.

SĂ ȚI SE FRÂNGĂ INIMA E DE FAPT MINUNAT

Da, respingerea doare, dar e doar temporară. Iubirea nu există ca să ne facă fericiți – scopul ei e să ne ajute să creștem. Când iubești pe cineva, îi dai puterea de a te răni. Iubind pe cineva înseamnă să-i dai inima și să-i spui: „Fă ce vrei cu ea". Poate tipul ăla e un idiot, dar inima ta nu. OK, poate părea uneori lipsită de logică și nepricepută, dar un lucru îi iese absolut perfect: știe exact ce te va face să înflorești. Mergi înainte și permite să ți se frângă inima. Poartă această fragilitate la vedere, ofer-o oamenilor la care ții. Dacă o relație se încheie, varsă o lacrimă și mergi mai departe – următoarea va fi mai bună ca ultima.

COSMO-GHID: ARTA CONVERSAȚIEI

Un ghid util care-ți va face infinit mai interesantă următoarea călătorie cu trenul/întâlnire cu un potențial iubit/cină cu prietenii. Pe bune.

FOTO: THINKSTOCK.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

FAPT: UN SĂRUT E MULT MAI SANITAR DECÂT O STRÂNGERE DE MÂNĂ. Cercetătorii de la London School of Hygiene au făcut și un studiu pe tema asta și au descoperit că mâinile sunt o za critică în lanțul de infecții dintre suprafețe și oameni. Așa că înlocuiește strângerea de mână cu un pupic! Unul inofensiv, pe obraz – o sesiune serioasă de schimbat saliva e un focar de infecții. Sau poți să-ți speli mâinile mai des. De fapt, dacă toată lumea s-ar spăla pe mâini așa cum trebuie, 600.000 de vieți ar fi salvate anual.

După două săptămâni de purtare, o pereche de jeanși va avea o colonie puternică de 1.000 de bacterii în partea din față, 1.500-2.500 în spate și 10.000 în zona intimă. Te-am scârbit? Spală-i o dată la patru, șase săptămâni. Sau nu. Bacteriile tale, alegerile tale.

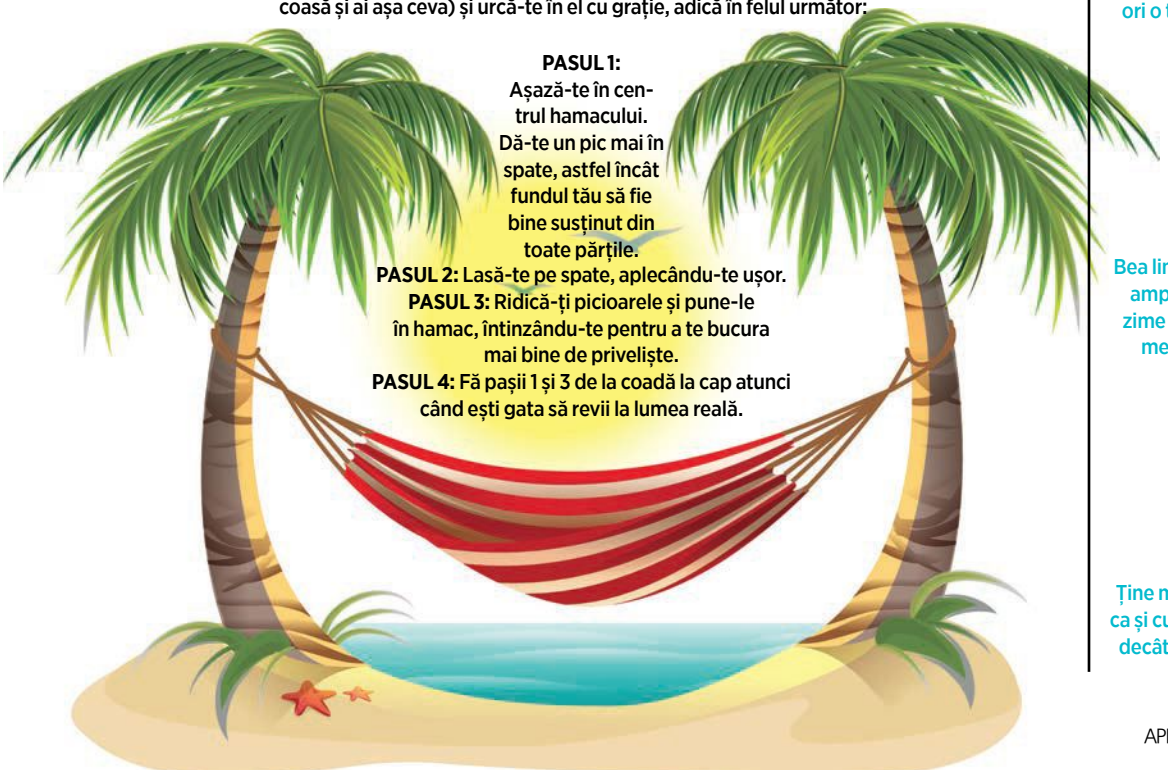
150

DE OAMENI PE AN SUNT OMORÂȚI DE NUCI DE COCOS

Adică mai mult decât numărul de oameni omorâți de roller coastere, automate de mâncare și băuturi și furnici la un loc. Cum eviți să faci parte din această statistică? Nu te ascunde sub un cocotier în încercarea de a te proteja de soare.

NU RENUNȚA LA HAMAC

Studiile arată că legănarea ritmică te aruncă într-un somn adânc mai repede – pe același principiu care funcționează și în cazul copiilor adormiți prin legănat. Pune-ți unul în curte (dacă ești norocoasă și ai așa ceva) și urcă-te în el cu grație, adică în felul următor:



PASUL 1: Așază-te în centrul hamacului. Dă-te un pic mai în spate, astfel încât fundul tău să fie bine susținut din toate părțile.
PASUL 2: Lasă-te pe spate, aplecându-te ușor.
PASUL 3: Ridică-ți picioarele și pune-le în hamac, întinzându-te pentru a te bucura mai bine de privelițe.
PASUL 4: Fă pașii 1 și 3 de la coadă la cap atunci când ești gata să revii la lumea reală.

CUM ASCUNZI O MAHMUREALĂ LA LOCUL DE MUNCĂ

Românii apelează la metode băbești pentru a scăpa de mahmureală și nu prea știu ce trebuie să facă în cazul în care au consumat mult alcool, arată un studiu realizat de un producător de bere. Dacă nu poți lipsi de la birou și-ți crapă capul de durere, fă asta:

PASUL 1:
Nu spune nimănui că ești mahmură, evident.

PASUL 2:
Evită alimentele grase – corpul tău preferă să primească sodiu într-o formă mai hrănitoare, de exemplu, o supă de pui sau miso, ori o tartină cu avocado și roșii.

PASUL 3:
Bea limonadă sau apă minerală – amplifică activitatea unei enzime care îmblânzește simptomele urâte ale mahmurelii.

PASUL 4:
Ține minte – e mai bine să miroși ca și cum ai fi făcut baie în parfum decât să lași impresia că-ți speli hainele în tequila.

AI NEVOIE SĂ NU MAI FII AȘA LENEȘĂ ȘI SĂ-ȚI GĂSEȘTI UN NOU HOBBY? EȘTI DE OPT ORI MAI PREDISPUSĂ SĂ MORI CĂZÂND DE PE SCAUN DECÂT DE PE SKATEBOARD.

Animalul național al Scoției este unicornul. Adevărul gol-goluț.

Dacă prinzi un unicorn, nu ai voie să-l dresezi.

CA FAPT DIVERS:

Un studiu a descoperit că Obsession for Men, de la Calvin Klein, atrage animalele din sălbăticie la camerele foto sau video. Jaguarilor și tigrilor le-a plăcut în mod special parfumul designerului.

MAI MULT DE

2500

DE STÂNGACI MOR ANUAL PENTRU CĂ FOLOSESC ECHIPAMENTE MENITE DREPTACILOR – MÂNUIREA UNEI BORMAȘINI FIIND PRINCIPALUL VINOVAT. DECI, DACĂ EȘTI ÎN CĂUTAREA UNUI CADOU PENTRU O PRIETENĂ STÂNGACE, IATĂ CÂTEVA SFATURI...

NU îi lua: o agendă cu spirală, ukulele sau un ferăstrău

IA-i: o agendă Moleskine, tobe de bongo, un grădinar sexy pe nume Sven.

CARE TOALETĂ E MAI BUNĂ?

Mai bună în sensul de mai curată. Păi, studiile sugerează că majoritatea oamenilor folosesc toaletele din mijloc – fenomenul se numește preferința pentru centralitate. Ceea ce înseamnă că primele și ultimele sunt cele mai puțin frecventate. În același timp, cineva care plănuiește să folosească toaleta pentru o mai lungă perioadă de timp probabil că o va alege pe ultima, pentru a se bucura de un pic de intimitate. Confuză? N-avea grijă, avem o diagramă pentru asta...

Alege toaleta 1, 2 dacă prima e ocupată... ai prins ideea.

INFORMAȚIE DELICIOASĂ: NUTELLA A FOST INVENTATĂ ÎN TIMPUL CELUI DE-AL DOILEA RĂZBOI MONDIAL, CÂND UN PATISER ITALIAN A AMESTECAT ALUNE ÎN CIOCOLATĂ CA SĂ ECONOMISEASCĂ RAȚIILE DE CACAO.

PESTE 20.000 DE RĂNI PROVOCATE DE PANTOFI CU TOC SFÂRȘESC LA URGENȚE ANUAL

ȘI ASTA DOAR ÎN STATE! IATĂ CUM SĂ-I PORȚI FĂRĂ SĂ AJUNGI O STATISTICĂ...

PASUL 1: Cunoaște-ți mărimea – din motive evidente. Dar fii conștientă că măsura de la picior ți se schimbă de câteva ori pe parcursul vieții, așa că nu presupune – probează înainte de a cumpăra.

PASUL 2: Cu cât e mai gros tocul, cu atât mai bine – stabilitatea e cel mai bun prieten al tău!

PASUL 3: Pantofarul ajută – sprijinindu-ți metatarsienii (sau călcâiul) eviți fricțiunea și băsicile care se pot infecta.

Pasul 4: Fă pauze – perioadele regulate de odihnă, în care să-ți miști degetele și să-ți întinzi gleznele, te scapă de crampe și cârcei – acestea putând duce la dureri cronice.

PASUL 5: Pune-ți picioarele la treabă – împrumută mișcări de balerină și flexează-ți mușchii după bunul plac după ce scapi de închisoarea în care ți-ai ținut tălpile.

CUM SĂ FII SERVITĂ LA BAR CÂT MAI REPEDE POSIBIL

Asta e o informație importantă, oameni buni!

PASUL 1: Asigură-te că știi exact ce vrei și ai banii pregătiți.

PASUL 2: Poziționează-te echidistant între doi barmani, asigurându-te că amândoi te-au observat.

PASUL 3: Pune-ți mâinile pe bar cât de repede poți, marcându-ți teritoriul.

PASUL 4: Odată ce ai ajuns în fața chelnerului, caută-i privirea cu un zâmbet.

PASUL 5: Bucură-te de băutura preferată.

FEMEILE SUNT RESPONSABILE DE

80%

DIN TOATE CUMPĂRĂTURILE, CEEA CE ÎNSEAMNĂ CĂ, LA NIVEL GLOBAL, BĂRBAȚII CUMPĂRĂ DOAR 20% DIN PRODUSE ȘI SERVICII. CEEA CE ÎNSEAMNĂ CĂ, DE ACUM ÎNAINTE, TOATE FEMEILE AR TREBUI SĂ PRIMEASCĂ BONUSURI DE LA GUVERN PENTRU CĂ SUSȚIN ECONOMIA, NU? #SORRYNOTSORRY

UNTOLD

MAIN STAGE DJs - ALPHABETICAL ORDER:

AFROJACK • ARMIN VAN BUUREN • AXWELL Λ INGROSSO • DIMITRI VEGAS & LIKE MIKE HARDWELL • MARTIN GARRIX • STEVE AOKI

ALAN WALKER • DANNIC • DILLON FRANCIS • DON DIABLO • LOST FREQUENCIES • REDFOO SANDER VAN DOORN • SUNNERY JAMES & RYAN MARCIANO • TUJAMO

SPECIAL GUEST: MARSHMELLO

MAIN STAGE LIVE ACTS - ALPHABETICAL ORDER:

ELLIE GOULDING • HURTS

EXAMPLE & DJ WIRE • JASMINE THOMPSON • MØ • R CITY • TINIE TEMPAH

GALAXY STAGE - ALPHABETICAL ORDER:

CHRIS LIEBING • DUBFIRE • JAMIE JONES LOCO DICE • SOLOMUN • SVEN VÄTH

GALAXY STAGE - ALPHABETICAL ORDER:

ANDY C • BORGORE • CHASE & STATUS DJ SET • DUB FX PENDULUM DJ SET • SIGMA DJ SET

TICKETS AVAILABLE ON WWW.UNTOLD.COM

3 - 6 Aug. 2017 • Cluj • Transylvania • Romania
www.untold.com

LOVE BITES

SEX, RELAȚII, COMPLICAȚII... DRAGOSTE & ALTE AIURELI!

LOCUL POTRIVIT

Vrei să cunoști un tip nou și să începi o relație? Nu merge în cluburi sau la un bar pentru asta. Sondajele arată că doar 2% dintre bărbați și 9% dintre femei au cunoscut iubirea în aceste locuri. Cercetătorii recomandă mai degrabă comunitățile mai restrânse, așa cum poate fi un curs de dans, de limbi străine, grupul de prieteni etc. Motivul ar fi că avem nevoie să vedem un om din mai multe unghiuri și de mai multe ori pentru a ne atașa și pentru a fi siguri că ne place suficient de mult încât să ne devină partener.

SEXUL ÎN PROCENTE

Studiile arată că doar 10% dintre femei au avut mai mult de 11 parteneri de sex de-a lungul vieții. În cazul bărbaților, procentul se ridică la 38%, în timp ce 20% dintre bărbați spun că au făcut sex cu mai mult de 21 de femei diferite de-a lungul vieții.

Sursă: Sondaj realizat de TNS

50%

DINTRE FEMEI DECLARĂ CĂ, UITÂNDU-SE ÎNAPOI, SIMT CĂ ȘI-AU ÎNCEPUT PREA DEVREME VIAȚA SEXUALĂ.

Sursă: Sondaj realizat de TNS

Curiozități orgasmice

Un sfert dintre femei au declarat că nu au aproape niciodată orgasm în timpul sexului. Pe de altă parte, restul de 75% spun că au orgasm aproape întotdeauna. Doar 3% dintre bărbați au declarat că întâmpină aceleași dificultăți în atingerea punctului culminant.

Sursă: Sondaj realizat de TNS

900%

Acesta este procentul cu care s-a mărit numărul cuplurilor care locuiesc împreună fără să meargă la altar în ultimii 50 de ani.

Sursă: TheAtlantic.com

CITAT
DE RIDICAT SPRÂNCEANA

„Am avut patru iubiți de-a lungul vieții mele. Nu am avut niciodată o aventură. Dacă am petrecut timp cu un bărbat, a fost pentru că mi-a plăcut acel om și mi-am dorit să fie partenerul meu.”

– Blake Lively, despre trecutul ei amoros

FOTO: GETTY IMAGES (1), NICK ONKEN.
Text: Teodora Tircă

CE ÎNSEAMNĂ „FLUIDITATE SEXUALĂ”?

Se pare că tot mai mulți oameni – foarte multe celebrități și poate chiar și câțiva dintre prietenii tăi – nu mai sunt strict heterosexuali sau invers. **Katie Heaney**, colaboratoarea noastră, explorează universul tot mai elastic al atracției.

SEXUL NU A FOST NICIODATĂ SIMPLU. Dar anul trecut am fost inundați de exemple ce ne-au demonstrat cât de nuanțat poate fi. Un sms pe care l-am primit de la prietena mea, Chiara, descrie perfect fenomenul: „Cumva, acum pare că toată lumea e gay... sau măcar un pic.”

Exemple sus-puse? Kristen Stewart și Cara Delevingne au recunoscut public că sunt îndrăgostite de iubitele lor (care acum le sunt foste). Actrița din *Parks and Recreation*, Aubrey Plaza, actrița din *Brooklyn Nine-Nine*, Stephanie Beatriz, și Bella Thorne, IT Girl cu acte în regulă – toate au recunoscut recent că sunt bisexuale. Elizabeth Gilbert și Glennon Doyle Melton, autoare de cărți devenite bestseller (și anterior căsătorite cu bărbați) au anunțat că acum se văd cu femei.

Uită-te în jur și o să-ți dai seama că tot mai multe dintre prietenele tale – care la un moment dat erau în relații serioase cu bărbați – sunt acum în relații cu femei. Și deși pare să se întâmple mai puțin frecvent, chiar și unii bărbați – ca Nico Tortorella, actorul din *Younger* – recunosc că sunt interesați și de femei, și de tipi.

Genul acesta de fluiditate sexuală – să fii atras de oricine, indiferent de sex – este din ce în ce mai popular, în parte pentru că aceste celebrități îndrăznețe au mărit gradul de acceptabilitate al unui spectru sexual din ce în ce mai larg, spune Jane Ward, PhD și profesor asociat de studii de sex și sexualitate la Universitatea California din Riverside. Ceea ce poate ne-ar fi șocat acum câțiva ani, acum nu mai are același efect asupra noastră. Zilele astea, când aud că o femeie și-a schimbat preferințele sexuale, mă gândesc... E exact ca mine.

TRECEREA ÎN TABĂRA CEALALTĂ

Pentru majoritatea vieții mele, m-am considerat heterosexuală. Am făcut pasiuni pentru băieți de la școală, l-am adorat pe Channing Tatum și am flirtat cu bărba-

FOTO: GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

Glosar de identitate

Unii oameni nu vor să fie definiți de o sexualitate sau o tipologie, în vreme ce alții apreciază validarea pe care le-o dă genul acesta de nume. Oricum, ar trebui să fii familiară cu cei mai comuni astfel de termeni. The Trevor Project, o organizație nonprofit care luptă împotriva sinuciderilor tinerilor LGBTQ+, ne-a spus care sunt definițiile pe care ar trebui să le știm. Ceea ce trebuie să reții, însă, e că fiecare persoană se identifică diferit cu aceste tipologii, spune Ashby Dodge, directorul clinic al grupului.

GAY
O persoană care se simte atrasă de membrii aceluiași sex. Unele femei preferă să folosească termenul lesbiană.

23%

DIN FEMEILE CU VÂRSTE ÎNTRE 18 ȘI 24 DE ANI NU SUNT ATRASE DE UN SINGUR SEX.

SURSA: NATIONAL CENTER FOR HEALTH STATISTICS

ții de la care îmi cumpăram cafeaua dimineața. Întotdeauna am crezut că viața mea amoroasă va avansa târâș-grăpiș până ce-l voi găsi în sfârșit pe tipul potrivit pentru mine. Din când în când însă, nu mă pot abține să nu mă întreb dacă nu cumva interesul meu pentru femei a fost un pic mai mare decât cel al femeilor heterosexuale obișnuite.

Pe la 28 de ani, eram pregătită să aflu. Mi-am creat un profil de dating pe un site pentru lesbiene și am început să scormonesc. În trei săptămâni, am cunoscut-o pe femeia care e acum iubita mea și mi-am recunoscut orientarea de, cred, gay, familiei și prietenilor. Ideea că aș fi fost gay dintotdeauna nu se prea pupă cu emoțiile sincere pe care le-am simțit în trecut, când mă îndrăgosteam de câte un băiat. Cu toate acestea, nu m-aș numi nici bisexuală.

De la zona asta gri se trage conceptul de fluiditate sexuală. Atracția poate să migreze de la un sex la altul – uneori o dată sau de două ori în viață, alteori chiar mai frecvent. Iar studiile demonstrează că femeile sunt mai predispuse la genul acesta de oscilații. Din punct de vedere evoluționist, chestia asta e posibil să le fi ajutat să-și crească copiii sau să reducă tensiunea cu alte femei în relații poligame (mai multe soții, un singur bărbat), deși unii experți dau mai degrabă vina pe factori sociali și culturali.

Oricare ar fi fost geneza fenomenului, un lucru e sigur – fluiditatea e comună. Într-un studiu realizat între 1995 și 2005, mai bine de două treimi din participante au recunoscut că și-au schimbat identitatea sexuală cel puțin o dată, trecând de la relații bisexuale, la lesbianism sau heterosexualitate.

EXPLORAREA POFTELOR

Asta nu înseamnă că în fiecare femeie zace o lesbiană nedescoperită, ci doar că sexualitatea feminină e complicată. Taylor, 23, dădacă și scriitoare, spune că atunci când a descoperit prima dată că se simte atrasă de femei, a fost surprinsă – și un pic sceptică. „Nici măcar nu-mi trecuse prin minte posibilitatea de a fi gay, așa că mi s-a părut un pic absurd."

Amanda, 32, managerul unei organizații de strângere de fonduri, s-a întrebat dacă prima ei relație cu o persoană de același sex era chiar o chestie de orientare sexuală sau pur și simplu cauzată de faptul că-i este mult mai ușor să fie ea în prezența unei femei.

Totul pare extrem de confuz privit din exterior, dar ăsta este exact motivul pentru care fluiditatea sexuală poate să te facă să te simți atât de liberă. Îți dă șansa să explorezi, să înveți lucruri despre tine, să te dezbari de ceea ce se așteaptă în mod tradițional de la sexualitatea ta. „Ieșind cu o femeie mi-am dat seama că am o energie masculină cu care pot să mă joc, ceea ce e foarte distractiv", spune Erin, 33, reporter.

Și mai e și sexul. Pentru unele „femei fluide", atracția din ce în ce mai mare față de o persoană de același sex e cool, dar totul până la a o traduce în plan fizic. Dar pentru cele care resimt o cât de mică excitație la gândul de a face sex cu o altă femeie, este important de știut că trecerea barierelor intimității carnale își are propriile beneficii. Vorbind despre prima ei partidă cu o femeie, Chris, 32, designer, spune: „Îmi făceam griji că o să fie teribil de penibil. Nu a fost. Aptitudinile se transferă."

ATRACȚII DE DURATĂ

Pentru cele dintre noi care am crescut cu imagini ale relațiilor heterosexuale, fluiditatea din ziua de azi nu a părut dintotdeauna o opțiune validă. Însă atitudinile evoluează. Un studiu recent a descoperit că în jur de 10% dintre femeile cu vârste între 18 și 24 de ani se identifică cu o altă orientare sexuală decât cea hetero, iar 23% dintre femeile din aceeași grupă de vârstă recunosc că nu sunt atrase de un singur sex.

Cu cât vorbim mai mult de propria fluiditate sexuală, cu atât ea devine mai comună și mai ușor recognoscibilă. Lucrul ăsta e cu atât mai important acum, când drepturile femeilor și ale membrilor comunității LGBTQ+ pot fi în pericol sub noua administrație politică americană. Sellers, 26, administrator de companie, explică cel mai bine situația: „Mi-am acceptat sexualitatea întâlnindu-mă cu oameni care au fost deschiși cu cât de complicată și complexă era și a lor."

BISEXUAL
O persoană care se simte atrasă atât de bărbați, cât și de femei, sau de mai mult de o identitate sexuală.

CISGENDER
O persoană care se identifică cu sexul care i-a fost atribuit la naștere (de exemplu, te-ai născut femeie și încă te identifici cu acest gen).

GENDERQUEER
Cuvânt care descrie pe cineva a cărui identitate sexuală nu e doar de „bărbat" sau „femeie".

QUEER
Termen general care include toate persoanele care nu sunt hetero și/sau cisgender. În ziua de astăzi e folosit, în majoritatea timpului, într-un mod pozitiv.

NONBINARY
Oricine nu se identifică cu sistemul binar (adică cele două sexe opuse: bărbat și femeie).

LABORATORUL iubirii

Cauți iubirea și vrei să te asiguri că va dura pentru totdeauna? Pune-ți halatul de cercetător și însoțește-ne în laboratorul iubirii.

DEȘI PARE GREU DE CREZUT că știința îți poate oferi mai multe răspunsuri decât inima ta sau decât acea prietenă care tot încearcă „să-ți facă lipeala", adevăratul tău destin amoros s-ar putea găsi în cercetările științifice. Deci, dacă ai terminat bolul ăla de înghețată și te pregătești să găsești cea mai eficientă cale către inima bărbatului de care ești îndrăgostită, trebuie să știi că numele tău și chiar culoarea hainelor pe care le porți joacă un rol mai important decât crezi. COSMO a adus laolaltă cele mai importante cercetări științifice legate de sectorul amoros, din toată lumea. Citește-le și asigură-te că următoarea ta întâlnire e un succes (în sfârșit!).

FOTO: GULIVER GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Teodora Tîrcă

Cariera aleasă

Potrivit unei cercetări publicate în *Journal of Police and Criminal Psychology*, alegerile profesionale sunt un indicator al potențialului nostru amoros. Cele mai solide relații sunt, aparent, acelea cu un inginer agricultor (mai puțin de 2% dintre căsniciile acestora au eșuat), cu un oftalmolog (doar 4% șanse de eșec), un medic logoped (6,8% șanse de eșec) sau cu un stomatolog (7,75 șanse de eșec). La polul opus, dansatorii, coregrafii și barmanii prezintă 40% șanse de a trece printr-un divorț sau o despărțire.

CE SPUNE EXPERTUL:

„Un alt aspect legat de nemulțumirile din interiorul unei relații este cât de disponibil va fi partenerul pentru alți potențiali «prădători». Asta ar explica de ce barmanii au o rată de divorț atât de ridicată", spune dr. Fiona Kate Barlow, cercetător în cadrul Școlii de Psihologie, Universitatea din Queensland.

Prima impresie

Prima impresie este mai importantă decât crezi, deși ți se poate părea nedrept. Cercetările realizate în cadrul Universității Princeton din America arată că avem nevoie doar de o zecime de secundă pentru a ne forma o primă impresie despre o altă persoană.

CE SPUNE EXPERTUL:

„Atât femeile, cât și bărbații își doresc pe cineva care arată bine", spune dr. Barlow. „Dacă un om ni se pare atrăgător, tindem să-i atribuim și alte calități: îl vedem mai deștept, mai amuzant, mai bun. Acest lucru ne poate împinge să credem că suntem mai compatibili cu acea persoană decât suntem în realitate...", adaugă specialistul.

Metoda algoritmului

De când Tinder e la putere, 50% dintre oameni au încercat online datingul. Deși fiecare aplicație de dating vine cu un nume diferit, toate au ceva în comun: algoritmi. Vei fi „matchuită" cu o persoană cu care ar trebui să fii compatibilă. Totul este, de fapt, matematic.

CE SPUNE EXPERTUL:

„În viața reală ne combinăm cu oameni care au idealuri și valori similare cu ale noastre, ba chiar luăm în calcul detalii precum principiile politice. Aplicațiile de dating se folosesc de aceste informații pentru a crea combinații de succes, dar chimia nu funcționează așa. Trebuie să vezi persoana aceea ca să-ți dai seama dacă te atrage cu adevărat", spune dr. Barlow. Dă câteva swipe-uri, dar nu pierde timpul pe net – ieși la întâlniri!

Efectul majoretei

Cauți fotografia perfectă pentru profilul de Facebook? Alege una în care ești înconjurată de gașca ta. Studiile arată că fețele femeilor sunt cu 5,5% mai atrăgătoare atunci când pozează în interiorul unui grup.

CE SPUNE EXPERTUL:

„Oamenii sunt creaturi sociale. Ne place să știm că cei care ne plac sunt la rândul lor plăcuți de alte persoane", dezvăluie dr. Barlow. „E un indicator al statutului social, colegialității și respectului – oamenii despre care se vorbește de bine în interiorul unui cerc social sunt automat plăcuți și acceptați. De aceea, încearcă să adaugi cât mai multe poze cu prietenii pe profilul tău de Tinder."

NUMELE TĂU

Cercetătorii de la Universitatea Queen Mary din UK au descoperit că numele tău poate influența rapiditatea cu care găsești iubirea în mediul online. Oamenii al căror nume începe cu o literă din prima jumătate a alfabetului au mai multe șanse să găsească un partener decât cei al căror nume începe cu o literă din a doua jumătate a alfabetului.

CE SPUNE EXPERTUL:

„A fi atras de cineva bazându-te pe numele lor este un fenomen asociat cu dragostea de sine sau cu egocentrismul", explică dr. Pinkus. „Ne plac oamenii care sunt ca noi. Ba chiar ne atrage ideea ca partenerul să aibă aceeași inițială ca și noi."

Știai asta?

Creierul uman reacționează la emojiuri în același mod în care ar reacționa la o expresie facială reală. Cercetările efectuate în cadrul Universității Missouri-St. Louis arată că atunci când folosești emojiuri, persoana care le primește te place mai mult și crede că și tu o placi.

50 NUANȚE DE ROȘU

Dacă nuanțele de gri nu sunt neapărat genul tău, să sperăm că roșul este culoarea care predomină în garderoba ta! Nu mai e nicio noutate – cercetările arată că bărbații le găsesc mai atrăgătoare pe femeile care poartă roșu.

CE SPUNE EXPERTUL:

„Ca și în cazul oamenilor, studiile arată că multe dintre mamiferele tinere, precum gibonii și cimpanzeii, sunt atrase de culoarea roșu", spune dr. Barlow. „Acest lucru se întâmplă deoarece, în perioada fertilă, organele sexuale ale femelelor se umflă și devin roz sau roșii. La ovulație, chiar și pielea se poate înroși. Unii oameni sunt de părere că și bărbații sunt atrași de această culoare, însă motivul ar putea fi asocierea culturală cu iubirea: rochii roșii, inimioare roșii, trandafiri roșii...", adaugă specialistul.

Locația secretă

Se pare că dragostea ar putea fi chiar sub nasul tău! Un studiu american a demonstrat importanța proximității în formarea relațiilor. Cercetătorii le-au cerut celor aproape 300 de rezidenți din cadrul Institutului de Tehnologie Massachusetts să facă o listă cu cei mai aproapiați prieteni, apoi au observat acei prieteni care locuiau aproape de ei, în căminele Institutului. Au ajuns la concluzia că persoanele care locuiau la o ușă distanță erau listate drept „cei mai buni prieteni". Cu cât distanța dintre persoane crește, șansele dezvoltării unei relații apropiate scădea la 10%.

CE SPUNE EXPERTUL:

„Proximitatea le oferă oamenilor șansa de a se cunoaște mai bine și pregătește contextul familiarității", spune dr. Rebecca Pinkus, de la Universitatea Sydney. „Cu cât interacționăm mai mult cu o persoană și cu cât o vedem mai des, cu atât o vom plăcea mai mult." Oare asta explică și abundența relațiilor amoroase între colegii de birou? Vedem o legătură...

SECRETUL CELEI DE-A DOUA ÎNTÂLNIRI

SIGUR, PRIMA ÎNTÂLNIRE E CRUCIALĂ. DAR CEA DE-A DOUA ESTE, DE FAPT, CEA CARE ÎȚI OFERĂ INDICII REALE CU PRIVIRE LA POTENȚIALUL LUI AMOROS. AFLĂ TOATE DETALIILE PICANTE CARE FAC LUCRURILE SĂ MEARGĂ CA PE ROATE!

„AVEAM OBICEIUL DE A IEȘI LA ÎNTÂLNIRI CU ACELAȘI GEN DE BĂRBAT, ÎN SPERANȚA CĂ VOI REUȘI SĂ-L SCHIMB. ASTA E O MIȘCARE FOARTE, FOARTE PROASTĂ."

– Sutton Foster

INVESTIM ATÂT DE MULTĂ ENERGIE ÎN PRIMA ÎNTÂLNIRE… Vorbim pe Facebook sau alte aplicații, schimbăm replici isteațe, apoi ne întâlnim în sfârșit în viața reală – adesea după ore de chin în care ne străduim să descifrăm mesajele celuilalt pentru a-i descoperi statusul emoțional, toate acestea înainte ca măcar să-l privim în ochi pe acest om. „Oamenii au o fixație pentru prima întâlnire, însă aceasta e, de fapt, o scurtă privire", spune Helen Fisher, antropolog și consilier științific pentru match.com. După ce am citit zeci de studii științifice și am intervievat experți cu privire la succesul amoros, am învățat că, de cele mai multe ori, a doua întâlnire e mult mai semnificativă decât credeam. „Abia în acest stadiu ajungi să afli mai multe despre interesele celuilalt, idealurile sale și felul cum privește lumea – adică toate acele informații care stabilesc o conexiune între doi parteneri", spune Fisher.

DE CE A DOUA ÎNTÂLNIRE CONTEAZĂ

Adevărul e că prima întâlnire e rareori grozavă… Și pentru că nu știm mai nimic despre tipul respectiv, ne e ușor să dăm din umeri și să trecem mai departe, fără să plănuim să-l mai vedem vreodată. Dacă nu ești sigură în privința unei persoane, de ce să irosești și mai multe ore în compania sa? Ei, bine, iată motivul: se pare că bărbații care iau în serios dorința de a găsi iubirea (cu alte cuvinte, nu caută doar sex ocazional) sunt dispuși să-ți acorde mai mult timp. Potrivit unui studiu realizat în 2015 de match.com cu ajutorul a peste 5.500 de oameni, bărbații și femeile single care se află în căutarea iubirii sunt cu 78% mai dispuși să-i acorde a doua șansă unui candidat, chiar dacă prima întâlnire nu i-a dat pe spate. În plus, 50% dintre ei sunt de părere că cineva care le-a făcut doar o impresie „OK" la prima întâlnire se poate dovedi a fi un partener grozav cu timpul. Și dacă stai să te gândești, chiar au dreptate. „La prima întâlnire știi atât de puține despre celălalt, încât acorzi prea multă atenție unor detalii neimportante… Dacă se întâmplă ca tipul să spună un banc prost sau să se bâlbâie de emoție, sari imediat la concluzia că nu e inteligent și că n-ar trebui să vă mai vedeți. Dar studiile confirmă: cu cât ajungi să știi mai multe despre celălalt, cu atât mai mult îți va plăcea", explică Fisher. „Când vine vorba despre dating, e posibil să fii focusată pe acele motive care te fac să spui nu. O strategie mai inteligentă ar fi să te gândești la mai multe motive pentru a spune da".

FII GENUL CARE VEDE JUMĂTATEA PLINĂ

În plus, abia la a doua întâlnire vă treziți la realitate. Atunci începi să-ți dai seama dacă merită să investești timp în persoana respectivă. „Revederea vă permite să treceți peste detaliile generice, iar studiile sugerează că atunci când frecvența conversațiilor voastre crește, ele devin de asemenea mai profunde, mai semnificative", spune Daniel McFarland, profesor de Sociologie în cadrul Universității Stanford. Pe lângă toate astea, e posibil să ai nevoie de ceva mai mult timp pentru a simți scânteia… Și, pe bune, ches-

FOTO: NICK ONKEN.
Traducere și adaptare: Teodora Tîncă

„DACĂ EXISTĂ UN ASPECT CARE NU E NEGOCIABIL PENTRU TINE, ADU-L ÎN DISCUȚIE DE LA ÎNCEPUT. SPUNE: «ȘTII, EȘTI GROZAV, DAR NU O SĂ FUNCȚIONEZE, PENTRU CĂ EU AM CU TOTUL ALTĂ PĂRERE...»"

– Peter Hermann

11,25

Atâtea zile te va aștepta, în medie, un bărbat single ca să te hotărăști să ieși la a doua întâlnire... înainte să renunțe la tine.

tia asta nu contează atât de mult precum crede lumea. Informații exclusive relatate de OkCupid arată că 79% dintre bărbați ar continua să iasă cu o femeie pe care o găsesc interesantă, chiar dacă nu au simțit imediat „chimie". „Există acest mit al scânteilor instante, însă adevărul e că sistemul neuronal care guvernează iubirea se poate trezi în orice moment. Este posibil să simți atracție la început, după mai multe întâlniri sau poate după ani buni în care ați fost doar prieteni", confirmă Fisher.

De aceea e bine să-ți dorești să ajungeți la cea de-a doua întâlnire. În plus, te vei distra mai mult decât prima dată! 61% dintre bărbați, respectiv, 70% dintre femeile single au declarat că se simt mult mai entuziasmați de a doua întâlnire comparativ cu prima, potrivit unui sondaj realizat de Singles in America. Așa că nu rata runda a doua. Ca să-ți mărești șansele de reușită, bifează aceste metode dovedite științific, ca să te asiguri că obții a doua întâlnire.

61%

Procentul tipilor care sunt mai entuziasmați de a doua întâlnire, comparativ cu prima.

PLANUL PRIMEI ÎNTÂLNIRI

Ieșiți la cină sau beți ceva împreună. Serios, s-a demonstrat că atunci când nu trece prin acest ritual clasic, un cuplu are șanse mult mai scăzute de a ajunge la întâlnirea cu numărul 2.

Mergeți la un restaurant drăguț. Cercetările realizate de match.com arată că o cină delicioasă crește cu 50% șansele de a vă vedea din nou.

Savurați cocktailuri... Da, e previzibil, dar studiul realizat de Singles in America sugerează că e mai inspirat decât să comandați bere sau spirtoase. Un cocktail colorat sparge gheața.

...sau sushi. E mai elegant decât un kebap sau un burrito care cauzează balonare și, implicit, o stare proastă.

...sau desert. Cercetătorii de la Universitatea Purdue au descoperit că atunci când bei sau mănânci ceva dulce, devii mai interesată de persoana cu care ieși.

EXPRIMĂ-ȚI PUTEREA PRIN POSTURĂ.

Un studiu recent a demonstrat că persoanele care exprimă încredere de sine prin postură (își țin spatele drept și își depărtează picioa-

rele pentru a ocupa mai mult spațiu) sunt mai atrăgătoare pentru partener și obțin mai des o a doua întâlnire. Așa că nu te face mică – cere ce-i al tău! Ca să pornești cu șanse mai bune, aplică această strategie și în cazul profilului tău de dating, alegând fotografii în care ai o postură à la „Queen Bee".

PIPEREAZĂ CONVERSAȚIA

Abordează teme puternice. Vrei să-ți crești cu 91% șansele de a fi contactată din nou? Discută despre evenimente din lumea reală, care arată că ești conectată la ceea ce se întâmplă și că ești suficient de încrezătoare încât să-ți exprimi opiniile, sfătuiește Fisher.

Expune-ți umorul și inteligența. 56% dintre tipi vor muri de curiozitate să te cunoască mai bine dacă arăți că ești o tipă amuzantă și charismatică. Iar 42% dintre bărbați au declarat că vor dori să iasă din nou cu o femeie dacă e inteligentă.

Nu-ți place tipul? Fii sinceră. Uită de metoda aia învechită de a-ți ascunde „cărțile" până la finalul jocului. Un tip care e în căutarea unei relații e cu 71% mai dispus să te vadă a doua oară dacă simte că îl placi cu adevărat. „Bărbații simt când nu ești interesată și își pierd și ei interesul", explică Fisher.

CAUTĂ ACESTE INDICII SECRETE

Fii cu ochii în patru după aceste mici detalii care îți spun dacă tipul chiar e interesat de tine.

„ERAM LA O ÎNTÂLNIRE CU UN TIP CARE NE VEDEA DEJA CĂLĂTORIND ÎMPREUNĂ. A TREBUIT SĂ INTERVIN ȘI SĂ SPUN: «HEI, ABIA TE-AM CUNOSCUT!». E OK SĂ AVEȚI O CONVERSAȚIE NORMALĂ, NU TREBUIE NEAPĂRAT SĂ VĂ FACEȚI PLANURI CA-N FILME..."

—Hilary Duff

CE SĂ SPUI CÂND...

Cu siguranță ți s-a întâmplat să ți se pună întrebări ciudate sau stupide la prima întâlnire, și ți-ar fi plăcut să ai pregătite răspunsurile perfecte. Comediantul *Jordan Carlos* te ajută să te descurci de minune data viitoare.

EL SPUNE:	„Și? Cum de ești single?”	„Ce planuri ai pe termen lung?”	„Arăți diferit față de poza ta de profil.”	„Cât câștigi pe lună?”
TU RĂSPUNZI:	„Pentru că ar fi ciudat să am iubit și să ies cu tine.”	„Ai noroc! Am la mine globul de cristal .”	„Da, în viața reală am picioare.”	„Adică în ruble? Stai să mă gândesc...”

1,5

Numărul ideal de ore pe care să le petreceți împreună la prima întâlnire. A doua întâlnire durează de obicei 3 ore.

Vocea lui devine mai proeminentă? Ăsta e un semn că e entuziasmat de cum decurg lucrurile, conform cercetărilor publicate în *American Journal of Sociology*.

Râdeți în același timp? Cercetările din cadrul Universității Kansas arată că, în cazul în care râdeți împreună, există mari șanse să fiți interesați unul de altul. Asta înseamnă că vei ajunge la a doua întâlnire.

NU TE STRESA ÎN PRIVINȚA ACESTOR LUCRURI.

Cine plătește consumația? O cercetare condusă de The Singles in America arată că nu prea contează cine plătește dacă găsiți câteva puncte comune, dar cel mai sigur e să împărțiți nota. Oferă-te, iar dacă insistă să plătească el, dă-i voie.

Dacă vă sărutați sau nu. Jumătate dintre cei intervievați au declarat că un sărut la prima întâlnire ar putea fi un pic exagerat, dar dacă se întâmplă – și mai bine.

Dacă faceți sex la prima întâlnire. Acest lucru nu vă afectează șansele de a ieși la a doua întâlnire. Doar 6% dintre bărbați se așteaptă să facă sex la prima întâlnire – alegerea e a ta.

DE CE E IREZISTIBILĂ O RELAȚIE CU UN COLEG DE BIROU

Să te legi sentimental de tipul ăla hot de la contabilitate nu e întotdeauna interzis. Îți prezentăm modalitățile prin care poți să o faci fără a-ți pune jobul în pericol.

DACĂ TI S-A PUS VREODATĂ PATA PE UN COLEG DE SERVICIU, știi foarte bine scenariul: dându-vă ocheade în timpul ședințelor duce la… petrecut mai mult timp decât de obicei fiecare la biroul celuilalt, urmat de… sărutări pasionale în biroul cu papetărie, iar totul culminează cu… nopți fierbinți în teambuilding-ul organizat de companie. „E ceva incitant în a cunoaște pe cineva într-un context anume, după care să treci barierele către un alt fel de relație", spune Andrea Syrtash, autoare a cărții *He's Just Not Your Type (and That's a Good Thing)*. „În plus, ești mai atrasă de cineva atunci când riscurile sunt mai mari." De exemplu, e posibil ca restul colegilor să afle (vaaai…) sau riscați să fiți prinși violând politica de fraternizare a companiei (ups!).

Dacă și tu te-ai decis măcar o dată să încalci regulile, află că nu ești singură: o jumătate din toți angajații – și 53% din cei care lucrează la HR! – au avut o aventură de birou la un moment dat în cariera lor, conform unui studiu din 2016 al site-ului *vault.com*. Și surprinzător, 27% din angajați cred că orice fel de relație între colegi e cool, chiar și aceea cu un șef.

Afacere riscantă

Unele industrii sunt responsabile pentru crearea mai multor relații de iubire decât altele. Iată care sunt mediile cu cele mai multe relații între colegi:

OSPITALITATE ȘI TURISM
61%

PRODUSE PENTRU CONSUMATORI
59%

RETAIL
58%

PUBLICITATE
58%

GUVERN
54%

SURSA: STUDIUL DIN 2016 VAULT.COM

Acum zece ani acest procent era mult mai mic (și te ducea cu gândul la comentarii de genul: „Nu mă culc cu cineva ca să ajung în vârf!"). Dar zilele astea, relațiile între colegi au devenit o chestie normală – prezentă și pe micile ecrane (vezi aventura dintre Olivia și Fitz din serialul *Scandal*). Plus că datingul la locul de muncă e mult mai ușor și mai interesant decât a da scroll printre sute de profile pe o aplicație dedicată. „Spre deosebire de oboseala cauzată de online dating, să-ți creezi treptat o relație cu cineva pe care îl vezi în carne și oase în fiecare zi poate fi mult mai productiv", spune Syrtash.

Mai mult decât atât, iubitul de la birou se poate transforma într-o zi în partenerul tău de cursă lungă (recunosc, eu m-am căsătorit cu cel care la un moment dat mi-a fost șef!). Dar dacă vrei să o faci, asigură-te că adopți o abordare care implică zero regrete și că nici nu-ți distrugi cariera în timpul ăsta. În continuare, permite-le experților noștri – și altor cititoare COSMO – să-ți prezinte câteva reguli importante în ceea ce privește dragostea la locul de muncă:

FOTO: NICK ONKEN.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

Ah, până și felul cum își bea cafeaua e sexy.

„M-am cuplat cu șeful și a ieșit oribil!"

„Când am mers prima dată la interviu cu Cel-Pe-Care-Nu-Trebuie-Să-I-Numesc, l-am judecat ca fiind un tip rece și arogant. După ce m-a angajat, doar îmi revizuia activitatea și nu mă întreba niciodată nimic personal.

Părerea mea despre el s-a schimbat atunci când am mers împreună în afara orașului în interes de serviciu. Am petrecut o săptămână explorând un loc nou și bând vin la Airbnb (închiriasem un apartament ca să economisim bani). Într-un final ne-am sărutat și chimia a fost incredibilă.

Când ne-am întors la birou, am încercat să păstrăm distanța, dar eu mă gândeam numai la el. Am vorbit și ne-am trimis mesaje luni întregi și mi-a spus cât de mult îi plăcea de mine.

Dar apoi a început să iasă cu altcineva. Și a devenit super ciudată toată faza. A început să fie nepoliticos cu mine la birou, iar eu nu mă simțeam confortabil să-i cer ajutorul la anumite proiecte – ceea ce era o mare problemă, având în vedere că el era managerul de proiect.

După puțină vreme a fost dat afară pentru că (surpriză!) era greu să lucrezi cu el. Lecția pe care am învățat-o? Nu te cupla cu nesimțitul de la birou." – IULIA, 26

Evită un coșmar la HR

Înainte de a te încurca cu un coleg de serviciu, ia aminte:

1 / PUNE ÎN BALANȚĂ TOATE OBSTACOLELE

Citește cu atenție politica firmei în ceea ce privește comportamentul angajaților, spune Rosemary Haefner, Director Resurse Umane la CareerBuilder. Dacă orice fel de romanță între colegi este interzisă, dar tu tot ești dispusă să-ți pui în pericol jobul sau să-ți cauți altul, te sfătuim să rămâi la stadiul de fantezie sau iubire platonică. Poți să o faci dacă politicile companiei tale nu stipulează nimic despre asta sau, și mai bine, dacă o permit. Fii doar conștientă că în cazul în care lucrurile nu merg între voi, s-ar putea ca reputația ta și viitoarele promovări profesionale să fie afectate.

2 / EVITĂ DOVEZILE PUBLICE DE AFECȚIUNE CU ORICE PREȚ

Păstrați-vă sărutările și îmbrățișările pentru după program, când nu mai sunteți la birou (camera de relaxare e pentru cafea, nu pentru sex oral). În plus, merită să vă abțineți pentru că astfel crește tensiunea sexuală și când veți ajunge în sfârșit într-un loc ferit, vă veți mulțumi reciproc că ați făcut-o.

3 / COORDONEAZĂ-ȚI PLECĂRILE

Colegii pot deveni suspicioși dacă veniți și plecați împreună la aceeași oră în fiecare zi, spune Haefner. Asigurați-vă că aveți cel puțin cinci minute distanță în ceea ce privește plecatul și sositul.

4 / PĂSTREAZĂ TĂCEREA ÎN SOCIAL MEDIA

Dacă mergeți pentru câteva zile împreună într-o vacanță (să fie notat: este o mișcare potențial periculoasă) și te întreabă cineva unde te duci, spune că pleci cu un prieten. Odată ajunși acolo, ai grijă cu postatul de imagini sau cu updatat-ul statusului – mai ales dacă locul unde lucrezi e recunoscut pentru apetența pentru bârfe.

5 / FII SINCERĂ ATUNCI CÂND E MOMENTUL

Regula generală este că ar trebui să aștepți trei luni până să recunoști că ai o relație cu un coleg. Anunță-ți supervizorul, spune Haefner. Apoi, dacă restul colegilor vor detalii, nu nega („Da, ne vedem"), dar fii discretă, altfel îți vei crea și mai multe probleme.

Relație de succes

Mai bine de 30% din cuplurile formate la locul de muncă ajung să se căsătorească, spune un studiu realizat de CareerBuilder. Iată cum a început totul pentru aceste femei.

„I-am pus mâna pe fund"

„M-am întâlnit cu fostul meu coleg, care acum mi-e șef, la un bar de ziua lui. M-am dus pe la spate și i-am pus mâna pe fund! Imediat m-am panicat, dându-mi seama de ce făcusem. Dar a funcționat mișcarea. M-a chemat la o petrecere after-hours la el acasă și am dormit amândoi pe canapeaua lui. După asta am început să ieșim regulat. Câteva luni mai târziu, când am știut că relația duce undeva, i-am spus unui supervizor și l-am întrebat ce să facem în această situație. Singurul lucru care s-a schimbat a fost faptul că a început să-mi supervizeze munca mai rar."
– MARIA, 27

„Aveam un cod secret"

„Eu și tipul care acum mi-e logodnic ne-am chinuit tare să ținem secretă relația la birou. În timpul zilei ne lăsam post-it-uri drăguțe pe birou, dar le semnam cu un cod ca să nu știe nimeni de la cine sunt."
– BIANCA, 38

CONFESIUNILE UNUI

RETRO SEXUAL

Vlad Tăușance

FEMINIST, ADJECTIV

Atenție, acest articol poate fi considerat drept jignitor, sau chiar privit ca o mostră de „mansplaining” – situație în care un bărbat explică, de la înălțimea înțelepciunii sale, ceva unor femei. Îmi asum riscul – să vorbești despre feminism nu este confortabil și nici nu ar trebui să fie. Invariabil cineva se va simți ofensat, cineva va merge prea departe, vor apărea informații și situații deranjante sau dureroase. Este un proces necesar, dar oribil, la fel ca pubertatea. Așa ne maturizăm.

FEMINISMUL PRODUCE ADESEA FRUSTRĂRI de ambele părți ale baricadei pentru că nu are limite. Nici nu ar trebui să aibă, deoarece nu este un manual pentru gimnaziu, ci o destinație, un Nord care ne ghidează gesturile și conversația. Indiferent cât de silitoare sau silitor ai fi, nu poți să-ți faci temele la feminism și să iei zece cu coroniță. Nu ai cum să fii niciodată suficient de feministă sau feminist, așa cum n-ai cum să fii niciodată suficient de în formă sau suficient de credincios. După pătrățele pe abdomen urmează dieta vegetariană, eventual raw-veganismul și triatlonul, dar și ultramaratonul de la Cercul Polar și escalada Everestului fără mască de oxigen, ideal în slip și șlapi. Dincolo de post, rugăciune și duminicile la biserică, există întotdeauna sihăstria sau studiile teologice, dar și autoflagelarea, pelerinajul El Camino, cozile la moaște și refuzul transfuziilor de sânge.

Feminismul, lupta cu Falocrația și Societatea Patriarhală nu are fronturi clare, nici tactici definitiv acceptate drept corecte. Este, de cele mai multe ori, o gherilă confuză și obositoare, în care nu știi exact cine-ți sunt aliații și unde merită atacat dușmanul. Gradele de comparație o încurcă și mai tare. Uite un test – cine este mai feministă: Amal Clooney, care reprezintă în fața ONU drepturile și memoria miilor de femei victime ale Statului Islamic, sau femeile-soldat kurde care apără cu Kalashnikovul în mână Rojava, o enclavă anarho-feministă de dimensiunea unei țări, în nordul Siriei? Ar fi nedrept să alegem, nu doar pentru că este o comparație incorectă, ci și pentru că este o comparație anti-feministă. Nu de alta, dar presa britanică s-a concentrat mai mult pe lungimea tocurilor și culoarea rochiei doamnei Amal, îngrijorați că doamna George Clooney își permite să fie prezentabilă și coerentă, însărcinată fiind în luna a patra. Nu de alta, dar Hediya Yousef, co-președinta Federației Nord-Siriene, este văzută, printre alții, de către tătuca Erdogan, patriarhul autoritar al Turciei, drept o triplă încarnare a răului: femeie, kurdă și socialistă. Adică feminist-teroristă.

Exagerez? Ce are, de fapt, feminismul cu ISIS și ițele roșii ale geopoliticii? Cam tot. Feminismul este, inevitabil, o formă de politică. Nu este suficient să fii femeie pentru a fi feministă – de fapt, nici măcar nu este obligatoriu. Este obligatoriu, însă, să înțelegi cum funcționează lumea în care trăim, ce înseamnă drepturi egale, sub ce forme se manifestă discriminarea și opresiunea. Tocurile înalte și funcția de conducere sunt strict semne ale succesului și simțului modei, în lipsa implicării active, a unei conștiințe de gen și, mai ales, a unor informații minime. Una dintre ele: pe hârtie, România este singura țară europeană în care diferența de salarizare dintre femei și bărbați este de doar 4,5%. Pe hârtie, România ar putea fi socotită drept o țară feministă, pentru că, nu-i așa, femeile sunt egale în drepturi cu bărbații. Capitala este păstorită de o femeie, am

FOTO: GULIVER GETTY IMAGES.

fost la un pas de a avea o femeie prim-ministru, avem partide și companii multinaționale conduse de femei. Cu toate astea, avem cea mai înapoiată legislație când vine vorba de protecția victimelor violenței domestice, o rată alarmantă de viol marital și o lipsă criminală de adăposturi pentru femei în situații de risc.

Nu este suficient să fii femeie exemplară pentru a fi feministă, deși este un început bun. Nu este suficient să faci bărbații din jurul tău să te respecte, să dovedești drept stupidă orice discuție despre „locul femeii este la cratiță", nu este suficient să nu ai nevoie de argumentația superficială din articolul ăsta. Nu poți să fii feministă de una singură, pentru că nu este despre tine, este despre Femei. Nu poți fi feministă dacă nu respecți femeile, dacă luptând pentru drepturile tale, devii o copie fidelă a bărbaților care te discriminează, dacă validezi sau încurajezi abuzul. Fără solidaritate, fără compasiune și acțiune în sprijinul colegelor de gen, feminismul este strict o poză de Instagram. Trei pași, așadar: informare, solidaritate, acțiune. În rest, poți să-ți alegi lupta după puteri, vocație și energie. Poți să dovedești purtând rochii de piele că afirmarea sexualității nu înseamnă disponibilitate sexuală. Poți să te implici într-o organizație precum Feminis, să participi la flash-mob-uri și să te bucuri de amenințări cu violul primite pe Facebook. Poți, cum se chinuie o prietenă, să-ți convingi prietenii bărbați burlaci să păstreze în casă absorbante pentru situații de urgență. Poți să renunți la epilat, să nu vrei să faci copii, să-mi spargi o halbă în cap pentru că m-am apucat să-ți spun asta. Nimic nu e greșit. O rugăminte, însă: nu folosi feminismul ca pe o răzbunare, o mască pentru vendete personale. E plăcut să linșezi un nefericit care se exprimă nefericit, dar parcă sunt bătălii mai importante în care energia asta s-ar dovedi utilă. Poți să-l faci de baftă drept sexist pe un băiat care salută de 8 martie „toate femeile frumoase", dar parcă e mai important să faci arșice un retardat care vrea control pe ovarele tale pentru că „cel mai important dar al femeii este procrearea". Ba chiar, dacă nu te deranjează și încurcă, mi-ar plăcea să dau o mână de ajutor.

Nu poți fi feministă dacă nu respecți femeile, dacă luptând pentru drepturile tale, devii o copie fidelă a bărbaților care te discriminează, dacă validezi sau încurajezi abuzul.

GHIDUL TĂU ÎN LUMEA BĂRBAȚILOR

manthropology

TRECUTUL (IM)PERFECT

DACĂ AR PUTEA DA TIMPUL ÎNAPOI...

Uneori îți ia o vreme – aproape o decadă, poate – să realizezi câte gafe ai făcut cu partenerii din trecut. **Adam Pally**, starul comediei *Making History*, îți dezvăluie regretele sale amoroase.

COMĂ ALIMENTARĂ
„Am ieșit cu o tipă pentru prima dată și mi-am comandat un dublu cheeseburger și inele de ceapă. Am un mod destul de respingător de a mânca, iar mâncarea îmi cade din gură și zboară în toate părțile. Ba chiar am mâncat și cartofii tipei. N-a ieșit bine..."

DESTINAȚII GREȘITE
„O dată i-am scris un mesaj siropos iubitei prietenului meu, pentru că o chema Rachel – la fel ca pe tipa cu care ieșeam. Am avut ceva emoții până s-a lămurit totul."

DOUĂ FEMEI DEODATĂ (TRIȘOR)
„O, Doamne, chiar mi-aș dori să fi fost atât de curajos. Nu, n-am ieșit niciodată cu două femei deodată, și dacă aș putea schimba ceva din trecutul meu, lucrul ăsta ar fi primul pe listă!"

TRANSPIRAȚIE EXCESIVĂ
„Prima întâlnire e ladul pe pământ pentru mine – întotdeauna transpir ca un cal. Mi-am dat seama că trebuie să am mai multe straturi de îmbrăcăminte, ca să ascund transpirația."

VORBA MULTĂ, SĂRĂCIA OMULUI
„Uneori am obiceiul de a vorbi prea mult, dar cel mai rău e atunci când spun o glumă de mai multe ori, fără să-mi dau seama. Întotdeauna încep cu fraza: «Hai să-ți spun ceva super amuzant», dar totul se transformă într-o dezamăgire."

JUCĂTORI PUTERNICI

CÂND TIPILOR LE PLAC FEMEILE PUTERNICE...

Bărbații dezvăluie de ce li se par atât de hot femeile care au situația sub control.

„Femeile #badass pe care le-am întâlnit nu au timp de prostioare, știu exact ce vor și nu le e teamă să ceară acel lucru. Ce poate fi mai atrăgător?" – MIHAI, 32

„Prințesa Leia (odihnească-se în pace!) a fost prima femeie curajoasă de care noi, bărbații, ne-am îndrăgostit – atât de sigură pe ea, întotdeauna o învingătoare. Să găsesc așa o femeie în viața reală ar fi un vis împlinit pentru mine." – GEORGE, 30

„M-am căsătorit cu soția mea pentru că are o voință de fier, e inteligentă și puternică și, pe deasupra, excelează într-o meserie care se adresează aproape exclusiv bărbaților." – DANIEL, 34

FOTO: GETTY IMAGES (4), PR.
Traducere și adaptare: Teodora Tircă

THE LOVE COACH

SIMȚI CĂ SE ÎNDEPĂRTEAZĂ? IATĂ CE TREBUIE SĂ FACI

Dacă v-ați început povestea cu avânt, dar el pare să se distanțeze în ultima vreme, aplică aceste trucuri gândite de expertul nostru în dating, **Matthew Hussey.**

FII MAI PUȚIN DISPONIBILĂ...

Dacă te sună la ora 21 să te anunțe că vrea să vină pe la tine, nu înghiți momeala. Spune-i că vrei să petreci o seară relaxată acasă de una singură, și lasă-l să revină cu niște planuri adevărate. Cele mai multe femei devin și mai „accesibile" atunci când simt că un tip se îndepărtează, iar asta îi dă mână liberă să te respecte mai puțin.

...DAR FII O COMPANIE GROZAVĂ

E ușor să fii în defensivă atunci când nu știi încotro te îndrepți cu cealaltă persoană, dar asta creează și mai multă distanță între voi. Atunci când îl vezi, chiar dacă se întâmplă mai rar în ultima vreme, fii încrezătoare și veselă. Va începe să se întrebe de ce permite ca o femeie atât de fermecătoare să-i scape printre degete.

DĂ-I DE ȘTIRE CĂ EȘTI ACTIVĂ

Nu strică să menționezi că ai planuri grozave pentru tine – o călătorie, cursuri de balet, cinema etc. Se va simți exclus și se va întreba dacă nu cumva alt bărbat i te va sufla cât timp nu e cu tine acolo.

SPUNE-I CĂ NU ȚI-E FRICĂ DE FINAL

Dacă situația nu se îmbunătățește, spune-i ceva de genul: „Simt că între noi e o confuzie, ceea ce e OK, dar am nevoie să iau distanță. Nu vreau să mă apropii de cineva care nu e sigur că vrea să fie cu mine". Acum ți-ai recăpătat puterea.

CENTRELE FIDELITĂȚII

ORAȘELE ÎN CARE MONOGAMIA E ÎN TREND

Pentru că în zilele noastre monogamia riscă să devină un concept de modă veche, oamenii de știință americani au intervievat bărbații cu privire la subiect, pentru a afla dacă aceștia cred în ideea de a rămâne cu o singură parteneră pentru tot restul vieții. Ei au aflat că în aceste orașe americane monogamia încă e la putere. **De Julie Vadnal**

1
SCOTTSDALE, AZ
Acest oraș este Paradisul Spa-urilor. Masaj în cuplu? Da, clar!

2
TUCSON, AZ
Tot ce trebuie să știi despre acest oraș e că soarele apare 310 zile pe an. Greu să fii deprimată aici.

3
JACKSONVILLE, FL
Imaginează-ți cum ar fi să mergi zilnic la plajă – nu doar în vacanțe.

4
PORTLAND, OR
Ai o slăbiciune pentru bere și bărbați care poartă cămăși în carouri? Bine ai venit în Paradis!

5
SPRINGFIELD, OR
Recreează povestea de dragoste dintre Homer și Marge – acesta este orașul care a inspirat show-ul The Simpsons.

55%

DINTRE TIPI CRED CĂ SEXUL ÎN TIMPUL MENSTRUAȚIEI E „NORMAL" SAU „GROZAV". NU MAI E TABUUL DE PE VREMURI, AȘA CĂ NU TE SFII!

SURSĂ: SONDAJ REALIZAT DE THE FLEX COMPANY, 2016

CUM SĂ FII BADASS

DE **LAURIE SANDELL**
FOTOGRAFII DE **BEN WATTS**
STILISM DE **AYA KANAI**

Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

O ȘTII ȘI O IUBEȘTI DIN *ORANGE IS THE NEW BLACK*. ACUM RUBY ÎȘI FACE CUNOSCUTE TALENTELE UNICE ÎN NU MAI PUȚIN DE TREI NOI FILME DE ACȚIUNE. FĂ CUNOȘTINȚĂ CU SUPERBA ACTRIȚĂ CARE SPARGE STEREOTIPURILE HOLLYWOODIENE ȘI ARE SUCCES ÎN PROPRIII EI TERMENI.

PAGINA ALĂTURATĂ:
Salopetă și top, Louis Vuitton.
PAGINA ACEASTA:
Jachetă, jeanși, top, toate Alexander Wang.

RUBY ROSE

nu știe cât e ceasul. „Clar nu e 10:30 dimineața”, spune ea, uitându-se la ceasul Dior pe care-l are la încheietură. „Cred că am uitat să-l resetez când am schimbat continentul.”
Australianca de 30 de ani e atât de căutată în ultima vreme, că nu stă suficient de mult timp într-un fus orar cât să apuce să-și seteze ceasul. Astăzi stă de vorbă cu mine la Crossroads, un loc super cool din L.A., la un burger vegetarian. Mâine pleacă la New York ca să facă parte dintr-un juriu pentru campania Reebok #PerfectNever, alături de Gigi Hadid, Lena Dunham, Zoe Kravitz și gimnasta Aly Raisman. În timp ce tu citești acest interviu, probabil se plimbă prin toată lumea, promovându-și filmele: *xXx: Return of Xander Cage, Resident Evil: The Final Chapter*, și *John Wick: Chapter 2*.
Ruby atrage toate privirile, inclusiv pe cele ale colegilor ei de la Hollywood – pometi înalți, ochi de un verde-smarald incomparabil și păr negru tuns scurt, dat șmecherește pe spate. Tatuajele îi acoperă o mare parte din corp – de la gât până la vârful degetelor. A fost comparată cu Justin Bieber și Angelina Jolie – vedete cunoscute atât pentru talentul și felul cum arată, cât și pentru latura lor rebelă. Și după cum mulți au observat, atunci când imaginea Angelinei a virat către cea

Jachetă și top, Dsquared2. Sutien, Fleur du Mal. Jeanși, Lucky Brand. Tenișii, Golden Goose Deluxe Brand. Colier, Eva Fehren

de mamă și activistă, rolul de bad girl a Hollywoodului a rămas gol. Până acum.

Ruby se consideră fluidă din punctul de vedere al sexului, ceea ce înseamnă că nu vrea să fie încadrată nici la categoria bărbat, nici la cea de femeie. Pe când locuia în Melbourne și era doar un copil – cu mult înainte ca drepturile comunității transgender să fie măcar subiect de discuție – se considera bărbat. „Când mi-am dat seama că vor începe să-mi crească sâni, am început să strâng bani pentru schimbare de sex", povestește ea. „Credeam că e suficient să strâng cinci cenți pe săptămână și o să mă transform în băiat. Nu știam ce intens e procesul ăsta. Eram prea tânără ca să înțeleg ramificațiile."

Deși spune că nu a fost terorizată sau intimidată la școală din cauza asta, străinilor le era greu să-și dea seama… ce e. „Odată niște oameni au venit la mama și i-au zis: «Ne pare rău, dar nu suntem siguri, copilul dumneavoastră e o fetiță frumoasă sau un băiețel simpatic?» Mama mea era foarte deschisă la minte. S-a uitat la mine și a zis: «Tu ce crezi?» I-am zis: Sunt un băiețel simpatic, dar pot să fiu și o fetiță frumoasă dacă vreau."

În liceu a fost însă cu totul altfel. Unele fete credeau că Ruby încearcă să le fure iubiții, când ea, de fapt, voia doar să joace fotbal cu ei. Când s-a aflat că Ruby era lesbiană („I-am spus unei prietene și s-a dus vorba"), s-a simțit un pic ușurată. A crezut că astfel o să dispară orice noțiune cum că ea ar fi fost obsedată de băieți, dar nici vorbă: „Fetele au început să creadă că sunt obsedată de ele! Nicicum nu era bine."

Viața lui Ruby s-a schimbat la un concert Pink. Un agent de modele a abordat-o și i-a cerut o fotografie. „Eram așa o rebelă", își amintește ea. „I-am zis că nu, că eu am venit acolo să o văd pe Pink! Dar femeia a insistat." Astfel, Ruby și-a început cariera de model, DJ, VJ și prezentatoare a unei emisiuni pentru MTV Australia.

În 2014 a lansat pe Youtube scurtmetrajul *Break Free* – pe care l-a scris, produs, co-regizat și în care a și jucat. Clipul de cinci minute despre fluiditatea sexuală a devenit viral (până azi a adunat mai mult de 24 de milioane de vizualizări), și ea crede că așa au descoperit-o creatorii serialului cult *Orange Is The New Black*, difuzat pe Netflix. Rolul jucat de Ruby i-a înmulțit considerabil numărul de fani, făcând-o cea mai căutată actriță pe Google în 2015. Acum are milioane de followeri pe Twitter și Instagram.

Atenția primită a fost grozavă – mai puțin în ceea ce privește viața amoroasă. Logodna ei cu designerul Phoebe Dahl s-a încheiat în 2015. „Cel mai greu lucru e să treci printr-o despărțire publică", îmi spune ea. „Nu i-o doresc nimănui." La început și-a ținut secretă relația cu Jessica Origliasso, cântăreață în trupa The Veronicas. Cele două s-au îndrăgostit la filmările videoclipului piesei *On Your Side* – pe care Ruby l-a și scris și regizat. „Nu voiam să o rog pe Jess să mintă despre noi (în interviuri)", spune ea.

Îi e mai ușor să vorbească despre prietenele ei faimoase. Ea și Gigi Hadid s-au împrietenit pe Twitter, când Gigi a postat ceva legat de ea. Și Taylor Swift a contactat-o după ce Ruby a fost citată spunând că i-a plăcut albumul *1989*. „Mi-a zis că nu-i vine să creadă că i-am ascultat albumul. E atât de umilă. Am devenit foarte bune prietene. Acum am o rețea grozavă de tipe cool alături de mine. E fain." Dacă vrei și tu să intri în clubul tipelor badass, iată ce spune Ruby că ar trebui să faci…

Jacketă, 3.1 Phillip Lim

ÎNDRĂZNEȘTE SĂ FACI CEVA DRASTIC CU LOOKUL TĂU

„Când aveam 16 ani, m-am ras în cap. Aveam păr lung și blond și mi se dădea foarte multă atenție pe care nu mi-o doream. I-am spus mamei că o s-o fac. Mi-a zis să o aștept. Dar nu am avut răbdare, așa că am luat foarfeca de tuns câțelul și m-am făcut praf în cap. Arătam ca nevasta lui Chuckie! Dar a crescut foarte repede și a început să arate așa cum îmi doream. M-am simțit atât de liberă."

FII DESCHISĂ LA IUBIRI NOI ȘI VECHI

„Nu eram cu Jess când am făcut videoclipul pentru trupa ei. S-a întâmplat în timpul filmărilor propriu-zise. O știam de zece ani. Ba chiar am fost împreună în 2009, iar după ce ne-am despărțit am rămas prietene. Era ultimul lucru care mă așteptam să se întâmple. Dar atunci când te implici în ceva care vă pasionează pe amândoi nu e o chestie neobișnuită să apară atracția. Acum suntem așa cum ne-am fi dorit să fim atunci."

ARATĂ-ȚI AFECȚIUNEA – DISCRET

„În general nu-mi place să-mi manifest afecțiunea în public – dar nici nu sunt împotrivă. Mai degrabă mă vezi ținându-mă de mână și îmbrățișându-mă decât băgându-mi limba pe gâtul cuiva. Și nu aș face niciodată sex la o petrecere. De fapt, nici măcar nu mai știu ultima dată când am fost la o petrecere."

NU TE COMPARA

„Dacă sunt pe shortlist pentru un rol, nu mă uit pe listă ca să-mi zic:

Jachetă,
Hilfiger Collection.
Body, Evarae.

Hairstyle: Chris
Mcmillan pentru
Soloartists.com.
Makeup: Christian
Mcculloch/Streeters cu
produse Dior Addict.
Manichiură: Michina
Koide cu produse YSL
La Laque Couture.

Ah, ea face chestia asta de mai mult timp și-l știe pe regizor sau e mai drăguță. Îmi zic: Ah, tipa ar fi grozavă în rolul ăsta, ar fi interesantă. Când aveam 20 de ani și nu primeam un rol pe care mi-l doream, mă uitam care sunt defectele mele în loc să mă gândesc de ce era mai potrivită pentru rol persoana care-l obținea."

NU-ȚI MAI FACE ATÂTEA GRIJI LEGATE DE SOCIAL MEDIA

„Sunt lucruri despre care o să vorbesc mereu, ca drepturile animalelor și ale comunității LGBTQ. Am o platformă și pot să deschid un dialog, dar știu și că sunt doar un actor. Sunt doar o persoană cu o opinie care nu-i cu nimic mai bună decât opinia altcuiva. Nu analizez prea mult. Scriu din suflet, postez și sper să fie bine. După care merg mai departe."

ASIGURĂ-TE CĂ ȘTII CE VREI ÎN PAT

„Sunt foarte încrezătoare și echilibrată din punct de vedere sexual. Mă simt binecuvântată pentru că sunt unele locuri în lume unde nu toți oamenii pot să facă asta. Sunt norocoasă pentru că pot să explorez. Am o viață sexuală foarte sănătoasă, și e ceva foarte puternic și feminist în a fi deschisă și a te simți confortabil în lumea asta."

ÎNCALCĂ AȘTEPTĂRILE

„Am și o latură sensibilă și suavă. Unii oameni se uită la mine și-și zic: «OK, lesbiană, tatuaje, păr scurt, știm ce rol trebuie să-i dăm.» Nu mă vor vedea ca tipa de treabă sau ca iubita delicată. Trebuie să dezarmezi oamenii. Uneori, în întâlniri, oamenii îmi zic: «Vai, dar ești adorabilă! Nu ești deloc fioroasă.» Iar mie îmi vine să-i întreb cine le-a spus că aș fi fioroasă."

APĂRĂ IUBIREA

„La știri se spune că am fost logodită de cinci ori. Pentru mine, căsătoria are mai degrabă treabă cu drepturile egale decât cu actul în sine. Când nu există drepturi egale, ai copii care gândesc: «Mătușa mea e lesbiană și nu se poate căsători», sau: «Sunt ciudat pentru că simt la fel.» E important să spargi bariera asta. Mă interesează mai mult să am o relație de durată sănătoasă și iubitoare cu cineva cu care poate la un moment dat voi vrea să fac copii. Ideea familiei e mai importantă pentru mine decât actele și petrecerea care sărbătorește iubirea, deși și astea sună bine!"

FII BUNĂ CU MINTEA ȘI CORPUL TĂU

„Mi-am dat seama care e genul de viață pe care trebuie să o trăiesc: Nu beau, mănânc organic și vegan, fac sport, mă văd regulat cu prietenii din copilărie, vorbesc cu mama mea în fiecare zi, iubesc animalele, mă înconjor de toate lucrurile care scot ce e mai bun din mine – și evit lucrurile care nu o fac."

FEMEI BADASS PE CARE AR TREBUI SĂ LE CUNOȘTI

Iată doar câteva dintre tipele care sparg tipare și dărâmă uși... în orice domeniu.

ANA MORODAN

BADASS DIGITAL INFLUENCER

Influencer, antreprenor online și contesă cu un umor și un stil desăvârșite, Ana Morodan dictează trenduri și o face cu nonșalanță și seriozitate. Și-a lansat prima școală de digital influence din România, GIN – Morodan Digital Influencers Academy – unde dezvăluie secrete și împărtășește trucuri învățate de-a lungul carierei sale înfloritoare în online. O urmărești, o placi, râzi cu ea și, de ce nu, visezi să trăiești măcar o zi în universul ei magic.

My confidence advice:
Fuck it! și un pahar cu gin.
Rebel role model:
Rachel Carson, pentru că toată revoluția ecologică a început cu manifesto-ul ei, Silent Spring. A fost „verde" înainte ca asta să fie cool și „en vogue". Asta da rebeliune, nu? #PussyPower
Răspunsul meu pentru hateri:
Luați un GIN și mergeți mai departe. În general, pe canalele mele de social media nu e democrație. Mi se pare pierdere de timp prețios să negociez cu „teroriștii", adică cu cei care sunt „mici&răi" și se ascund ca niște lași în spatele unui ecran. Fiecare are libertatea să-și exprime orice părere, aștept cu drag critici elegante, polemici constructive, opinii simpatice și cu umor, dar nu tolerez ura fără sens, miză și față. Block it!
M-am simțit cel mai curajoasă atunci când:
Când mi-am dat seama că din nimic poți să faci mult și când am înțeles cu adevărat că orice țel poate fi îndeplinit, dacă găsești oamenii pe care să îi admiri, nu renunți, uiți că există „timpul tău și timpul de business" și îți hrănești cu voluptate nebunia lui „I will make it".
Ca să mergi mai departe, trebuie:
Să înveți să-ți conservi energia, să-ți păstrezi umorul, să nu te iei niciodată prea în serios și să lupți permanent împotriva fricilor: frica de eșec, de ridicol, de ce-o să zică ceilalți, de „I'm not good enough". Repet: fuck it and have a gin! Chin-chin.

DELIA

BBADASS HIT MAKER

Tocmai a susținut trei concerte PSIHEDELIA la Sala Palatului, unde a levitat, a plonjat de la 10 metri și ne-a făcut cunoștință cu invitați celebri, printre care și Amazon Ashley (pe care a folosit-o și Miley Cyrus în turneu). A lansat un nou album LIVE, care vine în patru variante diferite de coperte și conține piesele cântate live în cadrul Welcome to Deliria din aprilie 2016. Ne place nebunia ei!

Care este mantra ta?
Mantra mea este un pic mai mult decât o simplă mantră. E cumva all about me, să învăț să mă iubesc mai mult, pentru tot ce fac și tot ce sunt, să învăț să mă prețuiesc mai mult, pentru că nu am fost educați așa, din păcate. Să-mi dau mai mult timp mie și niște ritualuri zilnice, care mă ajută să mă relaxez, un fel de meditație.
My confidence advice:
E foarte ciudat de spus asta într-o singură frază. În funcție de situație și de persoană, încerc să îmi găsesc cuvintele potrivite pentru omul respectiv sau pentru situația respectivă. Nu cred într-un motto care funcționează pentru toată lumea la fel. Cred că dacă ești bun la asta, știi exact ce să îi spui în momentul potrivit. Trebuie să ghidezi spre jumătatea plină a paharului.
Rebel role model:
Sia – e un act de rebeliune să îți ascunzi fața și să te hotărăști dintr-odată că nu mai vrei să fii văzută, asta după ce practic toată planeta te știe. E un act de rebeliune într-o lume plină de clișee.
Răspunsul meu pentru hateri:
Pace vouă! Atât!
M-am simțit cea mai curajoasă atunci când:
M-am simțit cea mai curajoasă atunci când m-am căsătorit. Am simțit că fac ceva măreț și că am curaj pentru că toată viața mea va depinde de acest moment.
Ca să mergi mai departe trebuie să:
Să vrei! Trebuie să îți dorești! Îți schimbi orientarea gândurilor dacă ești prea absolvit de situațiile apăsătoare. Dacă gândurile pe care le ai nu îți fac plăcere, îți muți atenția pe altceva.

ANA ULARU

BADASS ACTRESS

O interpretează pe vrăjitoarea West în serialul *Emerald City* – o reinterpretare modernă a acțiunii *Vrăjitorului din Oz*, și o face atât de bine, că deja mulți critici o consideră un element-cheie în succesul fulminant al serialului. E premiată, e rock 'n' roll, e nestăpânită și unică. A terminat filmările pentru thriller-ul noir *The Marker,* iar în prezent lucrează la *Muse*, un film unde joacă alături de Franka Potente și Christopher Lloyd.

Care este mantra ta?
Absolut tot e posibil cu umor și bunăvoință. Ăsta ar fi un motto. Ca și „o să dorm eu la un moment dat". Mantre în sensul modern nu am.
My confidence advice:
Have one. Dar nu te considera desăvârșit.
Rebel role model:
Isabel Eberhardt / Eartha Kitt / Helen Mirren
Răspunsul meu pentru hateri:
Stay tuned, folks.
M-am simțit cea mai curajoasă atunci când:
Am ieșit din zona mea de politețe și autosacrificiu și am spus sau am acționat conform traiectoriei mele juste.
Ca să mergi mai departe trebuie să:
Mergi, pur și simplu. Fără să-ți negi căderea sau să o ridiculizezi.

FOTO: ALEX GĂLMEANU (ANA ULARU), DIMITRI CACEAUNE & DAVID GAL (DELIA). ARHIVĂ PERSONALĂ (ANA MORODAN). Text: Roxana Dobriță

LIMITLESS

Influențe sporty, tușe grafice și volume XXL definesc o siluetă plină de contraste, cu o atitudine dusă la extrem!

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI STYLING: AMIR DOBOȘ

Jachetă din bumbac și neopren, și pantaloni din bumbac, ambele Trașkin; bustieră din poliamidă, Puma și botine din piele, Puma Fenty x Rihanna, ambele Sport/Couture; manșete din bumbac, Artengo (în toate fotografiile) și șosete din bumbac, Kipsta, ambele Decathlon.

Hanorac din bumbac, Pinko, Icon; bustieră din poliamidă, Puma, Sport/Couture; body din poliamidă, Barbara I Gongini, Entrance.

Tricou din bumbac și piele ecologică, Zã Scoolãrz; pantaloni din poliamidă, Oysho; șosete din bumbac, Adidas; jambiere din poliamidă, H&M; botine din piele, Puma Fenty x Rihanna, Sport/Couture.

Hanorac din neopren, Dsquared2, Mengotti; bustieră din bumbac și poliamidă, Oysho; fustă din bumbac și piele ecologică, Ză Scoolărz, molecule-f.

Salopetă din poliamidă, Oysho; jachetă din bumbac și poliester, Traşkin.

Jachetă din neopren, Kenzo, Mengotti; body din poliamidă, Stella McCartney x Adidas, Sport/Couture; geantă din piele și poliester, Bikembergs, Il Passo; mănuși din poliamidă, Domyos, Decathlon.

Bustieră din poliamidă și bumbac, Nero Apparel; șort din poliamidă, Puma, Sport/Couture; pantaloni din catifea, Le Petit Indigent, molecule-f; saltea fitness din pvc, Domyos, Decathlon; botine din piele, Puma Fenty x Rihanna, Sport/Couture.

Model: Ștefania Ivănescu / Allure Management
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Alex Sârghe
Manichiură: Lăcrămioara Enache / Nail Artist Melkior
Locație: Mediaholic Studios
Producție: Allure Production

FLOWER BOMB

Pune-ți la încercare creativitatea prin asocieri inedite cu alură romantică, punctate pe alocuri de accente prețioase ce evocă un easy-glamour infuzat cu o doză de coolness.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI STYLING: AMIR DOBOȘ

Pulover din poliester cu broderie și aplicații din mătase și cristale, Dolce&Gabbana; cămașă din mătase, Etro, Mengotti; pantaloni din poliester, Adidas; ochelari de soare din acetat, FAKbyFAK x Ria Keburia, sunglasscurator.com; colier metalic cu aplicații din email și cristale, Tria-Alfa; geantă din piele, Furla; șosete din bumbac, Reebok x Vetements; papuci din piele cu broderie, Il Passo.

Rochie din bumbac cu aplicații din paiete, Smaranda Almășan, molecule-f; vizor din sinamay cu aplicații din cristale Swarovski, Kristina Dragomir; cercei și broșe din oțel inoxidabil și cristale, Tria-Alfa; inele din aur alb de 24 carate și diamante, Teilor; șosete din bumbac, Adidas; pantofi din piele și material textil, Le Silla, Distinto Boutique.

Jachetă din poliester, Adidas; bluză din dantelă cu broderie, Stradivarius; fuste din brocart și mătase, ambele P.A.R.O.S.H., Mengotti; pantaloni din bumbac, Moschino; ochelari de soare din acetat, Pawaka, sunglasscurator.com; cercei și broșe din oțel inoxidabil și cristale, Tria-Alfa; inele din aur alb de 24 carate și diamante, toate Teilor; curea din piele cu aplicații din cristale, Liu Jo; geantă din piele, Tosca Blu, Il Passo; șosete din bumbac, Adidas; sandale din piele velur, Casadei, Distinto Boutique.

Parka din bumbac cu broderie și aplicații din mărgele, Moschino; cămașă din mătase, Etro, Mengotti; fustă din piele ecologică cu broderie, Stradivarius; pantaloni din poliester, Adidas, Sport/Couture; ochelari de soare din acetat, Dolce&Gabbana, OptiBlu; cercei și colier din oțel inoxidabil cu aplicații din cristale și email, Tria-Alfa; șosete din bumbac, Adidas; pantofi din piele, Roberto Cavalli.

Cămașă din mătase, Burberry, Sport/ Couture; salopetă din bumbac și aplicații integral din paiete, Nissa; șapcă din poliamidă, Adidas; broșe și colier din oțel inoxidabil, email și cristale, Tria-Alfa; curea din piele cu aplicații din cristale, Liu Jo; geantă din piele ecologică și aplicații, Zara; șosete din bumbac, Reebok x Vetements; sandale din piele cu aplicații din cristale Swarovski, Le Silla, Distinto Boutique.

Sacou din mătase și poliester cu aplicații din plexi și cristale, Moschino; hanorac din poliester, Adidas; vizor din sinamay cu aplicații din cristale Swarovski, Kristina Dragomir; căciulă din bumbac, H&M; broșe din oțel inoxidabil cu email și cristale, Tria-Alfa.

Hanorac din bumbac, Bershka; top din mătase cu aplicații din paiete, H&M Conscious; fustă din jaquard, Ermanno Scervino; rucsac din piele ecologică, Adidas, Sport/Couture; șosete din bumbac, Reebok x Vetements; sandale din piele cu aplicații din cristale Swarovski, Le Silla, Distinto Boutique.

Palton din viscoză și mătase, Mariella Burani, Dwome; top din poliester, Elisabetta Franchi, Icon; sutien din poliester și poliamidă, Bershka; fustă din croșet, Roberto Cavalli; pantaloni din poliester, Adidas, Sport/Couture; ochelari de soare din acetat, Pawaka, sunglasscurator.com; șosete din bumbac, Adidas; pantofi din piele și material textil, Le Silla, Distinto Boutique.

Jachetă din poliester, Adidas, Sport/ Couture; rochie din bumbac și broderie, Roberto Cavalli; vizor din sinamay cu aplicații din cristale Swarovski, Kristina Dragomir; cercei și broșe din oțel inoxidabil și cristale, Tria-Alfa; inele din aur alb de 24 carate și diamante, Teilor; brățări din piele și aplicații metalice, ambele Valentino; curea din piele și vinil, Alexander McQueen, Dwome.

Model: Georgiana Savin/Yes Models
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Alex Sârghe
Manichiură: Lăcrămioara Enache/ Nail Artist Melkior
Locație: Mediaholic Studio
Producție: Allure Production

C&A ÎȘI SURPRINDE CLIENȚII CU UN NOU LOOK

Retailerul de modă a redeschis pe 23 martie magazinul din Sun Plaza București, al cărui concept îmbină cu succes designul și funcționalitatea pentru o experiență de cumpărături total nouă.

Unul dintre elementele definitorii ale noului magazin C&A este ghidarea intuitivă a clienților printr-o aranjare care le va ușura traseul de cumpărături. De la intrarea în magazin și până la cabinele de probă, respectiv, zonele de plată, clienților le este acum mult mai ușor să găsească zonele de interes. Principalul scop al C&A este să satisfacă nevoile clienților, de aceea noul concept cuprinde zone dedicate articolelor din denim, articolelor basic, lenjeriei, dar și nou-născuților sau accesoriilor care vor fi ușor de identificat datorită individualizării lor. Totul este nou la C&A Sun Plaza și te invităm să descoperi și tu noua experiență de cumpărături marca C&A!

URMĂTOAREA GENERAȚIE ÎN ÎNGRIJIREA PIELII MATURE

Time Restore este cea mai nouă gamă Novage de îngrijire avansată a pielii de la Oriflame cu rezultate demonstrate clinic – o inovație științifică în domeniul anti-îmbătrânirii, adresată femeilor cu vârsta peste 50 de ani. Grație unei tehnologii inovatoare, gama NovAge Time Restore combate direct pierderea de colagen, elastină și elemente hidratante din pielea matură.

GenisteinaSOIA contribuie la creșterea nivelului de colagen și la transportul moleculelor de apă în piele, rezultând o piele hidratată, mai densă și elastică, cu riduri adânci mai puțin vizibile și contururi faciale mai bine definite.

Extractul de celule stem din plantago protejează integritatea colagenului și elastinei în matricea extracelulară, controlând acumularea melaninei în pielea matură și diminuând astfel formarea petelor de vârstă.

Rezultatul: 94% DINTRE FEMEI CU PIELEA MATURĂ AU AFIRMAT CĂ ELASTICITATEA ȘI TEXTURA PIELII SUNT ÎMBUNĂTĂȚITE*

* Testare consumatori, eșantion compus din 77 femei cu vârste cuprinse între 55 și 65 de ani, pe parcursul a 6 săptămâni, folosind setul NovAge Time Restore. Set NovAge Time Restore – 269 lei

DESCOPERĂ BIJUTERIILE SKAGEN

Noua colecție Skagen conține bijuterii care îi dau purtătorului posibilitatea să le potrivească stilului lor unic și să le integreze cu ușurință în întregul outfit. Brandul Skagen se adresează iubitorilor de stil modern și minimalist. Toate colecțiile acestui brand au la bază moștenirea daneză și viziunea unică a celor două creatoare. Colecțiile sunt disponibile în magazinele Splend'or, Be in time, B&B Collection și online pe bbshop.ro

GUESS ÎȚI ADUCE BIJUTERII INSPIRATE DE VARĂ ȘI SIMBOLURI ALE IUBIRII

Cu toții cunoaștem senzația de fluturi în stomac pe care o simțim atunci când ne îndrăgostim. Guess a metamorfozat inima în aripa unui fluture, un simbol pur al libertății și evoluției. Pentru a crea un look modern și nou, o aripă este decupată, decorată cu cristale Swarovski®, iar cealaltă este solidă, gravată cu logoul GUESS. Brățările și inelele sunt perfecte pentru a fi asortate și combinate grație exploziei de culori ce însoțește metalele placate în diverse nuanțe. Colecția este disponibilă în magazinele Splend'or, Be in time și online pe bbshop.ro

HOPE CONCERT 2017 – ARTELE ȘI ARTIȘTII SE ÎNTÂLNESC ÎN NUMELE CARITĂȚII

În 7 mai, Scena Ateneului Român devine, pentru al cincilea an consecutiv, locul de întâlnire al diferitelor tipuri de muzică, de la cea clasică la cea corală și pop, în cadrul celui mai frumos eveniment caritabil dedicat copiilor instituționalizați sau aflați în pericol de separare de familie. Hope Concert, organizat de Fundația Hope and Homes for Children, îi aduce anul acesta împreună pe aceeași scenă pe Loredana, mezzosoprana Roxana Constantinescu, solistă a Operei de Stat din Viena, pianistul Andrei Licareț și Ansamblul Violoncellissimo condus de maestrul Marin Cazacu. Lor li se vor alătura membrii Corului Național de Cameră „Madrigal-Marin Constantin", într-un moment special pregătit pentru acest concert.

SUPERBODY

MEREU ÎN FORMĂ, ÎNTOTDEAUNA HOT!

VISEAZĂ ÎN ROZ

Ai probleme cu somnul? Înconjoară-te de o avalanșă de roz. Dar înainte de a-ți transforma dormitorul într-un veritabil muzeu dedicat păpușilor Barbie, află că ne referim la zgomot roz (pink noise), nu la mobile sau cearșafuri în această nuanță zaharoasă. Da, în vreme ce insomniacii laudă puterea zgomotului alb (white noise) – acele sunete pe care televizorul le scoate atunci când nu funcționează (are purici), oamenii de știință au descoperit că zgomotul roz e și mai eficient. Folosit de cei care lucrează în industria sunetului pentru a testa boxe și a echilibra echipamente, acesta neutralizează zgomotele din jur cu sunete comparabile celor ale unei ploi molcome ce cade pe caldarâm. Cercetătorii au ajuns la concluzia că atunci când participanții la studiu au fost expuși atât la pink noise, cât și la liniște completă, 75% din cei înconjurați de chestia trandafirie au declarat că s-au bucurat de un somn mai odihnitor. Ia-ți propria doză de zgomot roz cu aplicația Sleep Genius, aprobată de NASA, care îți livrează 15 minute de pink noise înainte de ora la care te-ai hotărât să adormi. Așternuturile cu păsări flamingo sunt, iată, opționale.

FOTO: DENNIS PEDERSON
Text: Roxana Dobrilă

ACCEPTĂ COSMO-PROVOCAREA:

SEXY BACK

Planul nostru de 28 de zile pentru un fund ferm poate fi urmat de oricine. La treabă!

DE DANIELLE MCNALLY
ȘI ELIZABETH NARINS
FOTOGRAFII DE NATHANIEL WELCH

Rezoluțiile vagi precum „vreau să slăbesc" sau „să arăt mai bine" nu funcționează niciodată. Deci, fii mai precisă și dedică acest an feselor tale cu #COSMOButtChallenge. Pentru că, să fim oneste, cine nu și-ar dori fesieri beton? Îl putem numi efectul Kardashian, sau Teyana Taylor, sau poate Beyoncé: un dorsal plin, obraznic, noul simbol al puterii și sex-appeal-ului. Cinci zile pe săptămână, petrece opt minute executând această rutină formată din cinci mișcări, concepută de antrenoarea de fitness Angelica Gonzalez, o vedetă a Instagramului. Exercițiile devin ceva mai dificile cu fiecare săptămână, dar dacă ar fi prea ușor, toată lumea ar avea un posterior de invidiat!

Îți arătăm mișcările pentru rutina primei săptămâni, apoi intră pe Cosmopolitan.com/ButtChallenge pentru a vedea exercițiile pentru săptămânile doi, trei și patru.

Bustieră pentru sport, Lands' End Sport, landsend.com. Leggings, Carbon38, carbon38.com. Pantofi sport, APL, athleticpropulsionlabs.com

Bustieră pentru sport, Lands' End Sport, *landsend.com*.
Leggings, Carbon38, carbon38.com.
Pantofi sport, APL, *athleticpropulsionlabs.com*.

CUM SĂ FACI

Repetă fiecare mișcare de câte 15 ori, în ordinea menționată. La finalul fiecărei runde, odihnește-te timp de 30 de secunde. Fă cât de multe runde poți în decurs de 8 minute.

1 GENUFLEXIUNI

Stai cu picioarele depărtate în dreptul umerilor, coatele îndoite, cu pumnii strânși lejer la piept. Îndoaie genunchii, aplecând fundul până ce coapsele sunt paralele cu solul (ca în imagine). Revino în poziția inițială, strângând fesierii când ajungi sus. Repetă.

CONCENTREAZĂ-TE PE FORMĂ

Genuflexiunile sunt simple, dar asta nu înseamnă că trebuie să rămâi în zona de confort. Încordează abdomenul, stai cu spatele drept și genunchii mai în față decât vârfurile picioarelor, spune Gonzalez. „Lasă-te pe spate, n-o să cazi", adaugă ea.

MAI MULTE EXERCITII PENTRU 1 SĂPTĂMÂNĂ ▶

28 DE ZILE PÂNĂ LA UN POSTERIOR FERM:

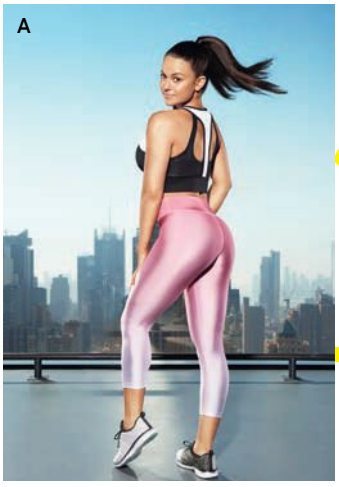
Ține-te de treabă: oferă-ți o stea aurie sau pur și simplu un „văzut" ori de câte ori ai terminat un task. = zi de odihnă.

	ZIUA 1	ZIUA 2	ZIUA 3	ZIUA 4	ZIUA 5	ZIUA 6	ZIUA 7
WEEK 1	☑ Fă-ți o poză #Cosmo ButtChallenge pentru a vedea evoluția.	☐ **Strânge fesierii ăia!**	☐ Repetă exercițiile din nou, eventual după o oră de cardio.		☐ Sună-ți prietena să vezi dacă se mai ține de #Cosmo ButtChallenge.	☐ Ascultă piesa *Drop it Low* a lui Mercer, când faci exercițiile. E cool!	☐ Alege-ți aventura: Odihnă sau o zi bonus pentru a lucra fesierii.
WEEK 2	☐ Intră pe Cosmopolitan.com pentru noi exerciții.	☐ După exerciții, pune pe tine lenjeria intimă preferată. Te simți mai sexy?		☐ După 8 minute de exerciții, continuă cu orice tip de cardio ai chef.	☐ **Repetă**	☐ Efortul tău nu a fost în zadar. Mai ai încă pe-atât și vei termina programul.	☐ Mai fă-ți un selfie din spate să constați progresul.
WEEK 3	☐ Suntem la jumătatea drumului. Intră pe site, să înveți mișcări noi.	☐ **Lucrează la consolidare.**	☐ Ai muncit din greu, iar dacă te resimți, meriți o porție de Netflix.	☐ Poartă colanții favoriți. Vor face sesiunea de azi mai ușoară.	☐ Stai și relaxează-te pe spate după cele 8 minute de mișcare.		☐ Săptămâna trei e pe final. Nu faci tu exercițiile de două ori astăzi?
WEEK 4	☐ Ultima săptămână! Atenție, noua rutină de COSMO-exerciții e pe *cosmopolitan.com*.	☐ Ia-ți ziua liberă dacă e nevoie. Dacă nu, mai bagă niște fitness.	☐ Gonzalez recomandă *Starboy* a lui The Weekend ca fundal sonor pentru exerciții.		☐ **Chinul tău nu e-n zadar.**	☐ Mai e un pic până la ultimul tău exercițiu din program. Continuă cu o tură de cardio după.	☐ Având în vedere efortul depus, sigur merită să postezi un selfie cu progresul tău!

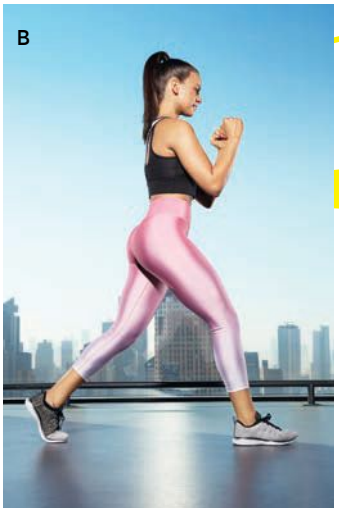
2 FANDĂRI CU PULSAȚII. Stai cu picioarele depărtate nu mai mult de nivelul șoldurilor, brațele îndoite și pumnii strânși lejer la piept. Fă un pas mare cu piciorul drept înainte. Îndoaie ambii genunchi până ce coapsa dreaptă este paralelă cu podeaua, iar genunchiul stâng planează desupra (A). Îndreaptă picioarele pe jumătate (B), apoi lasă-te din nou în jos. Asta ar fi o repriză, mai fă 15, apoi ia-o de la capăt. Repetă pe partea opusă apoi.

FIXEAZĂ ȚINTA. „Folosește-te mereu de călcâie – astfel vei lucra intens fesierii", spune Gonzalez. Atunci când fandezi, trebuie să te asiguri că greutatea este pe calcâiul din față, nu pe piciorul din spate, și că nu te lași pe călcâi atunci când revii sus.

A



B



3 LOVITURI ÎN AER PENTRU FESIERI Stai în poziție patrupedă, cu încheieturile aliniate umerilor și genunchii paraleli cu șoldurile. Ridică piciorul drept la înălțimea șoldului sau mai sus, întinzând călcâiele spre tavan (ca în imagine). Revino în poziția inițială, fă 15 repetări ca aceasta și apoi schimbă piciorul cu celălalt.

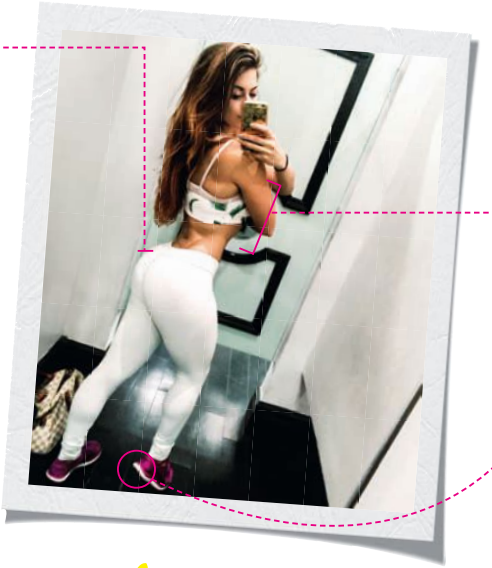
RELAXARE. Nu lăsa tensiunea acumulată în partea de jos a corpului să influențeze partea de sus. „Coboară umerii mai jos de trunchi", spune Gonzalez, „și ține șira spinării neutră, fiind atentă să nu-ți arcuiești gâtul sau spatele".

CUM SĂ-TI FACI CEL MAI TARE SELFIE EVER

Dacă accepți provocarea și nu o postezi pe Instagram, e ca și cum n-a existat?

Poartă o pereche de pantaloni mulați pe fund și ridică-i până la nivelul taliei tale. Și ce dacă-ți intră între fese? Astfel vei defini perfect curbele-ți apetisante.

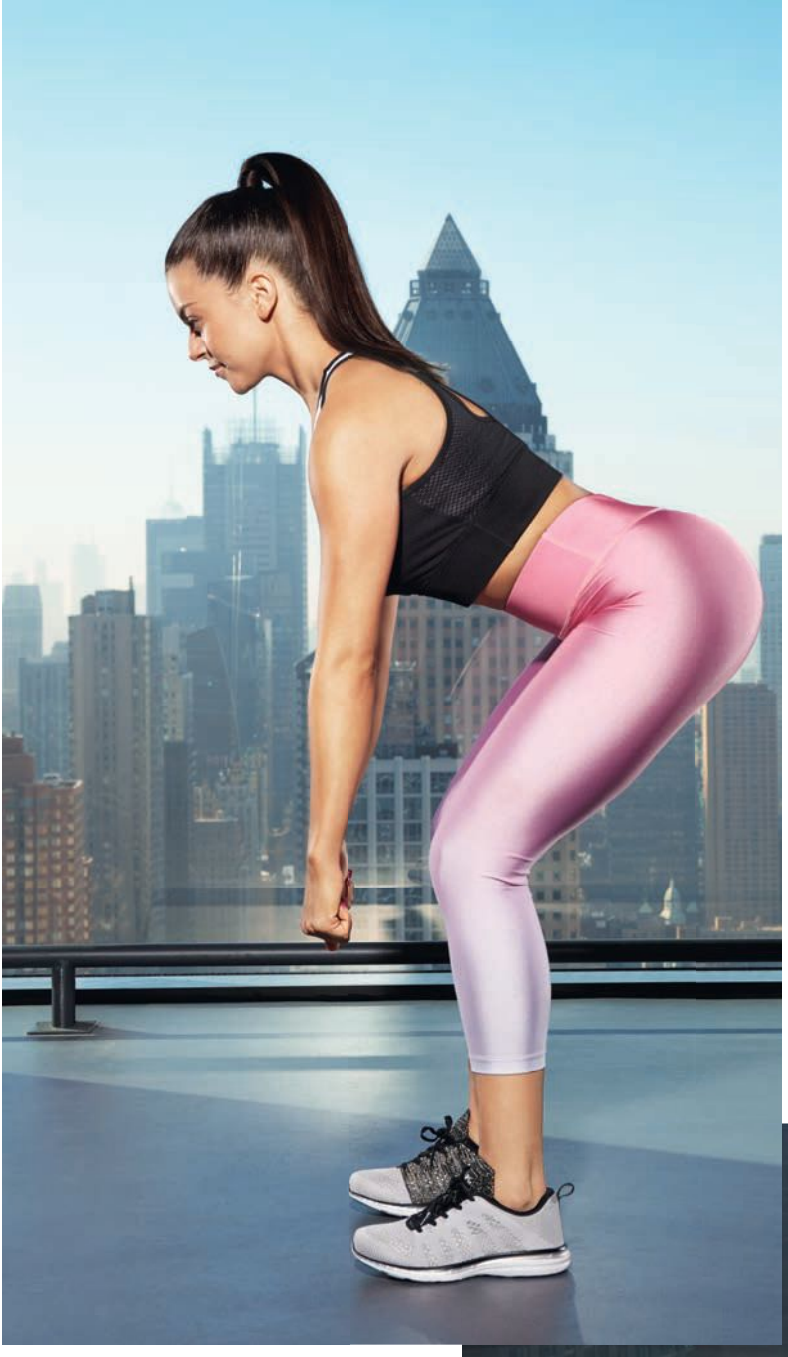
Poza asta este despre posterior, deci pune-l în valoare! Începe cu spatele la oglindă.



- Depărtează picioarele, arcuind piciorul din spate către oglindă, iar cel din față îndoit într-o parte.
- Răsucește-ți trunchiul către oglindă (astfel îți vei subția și talia), ținând camera cu mâna din spate.
- Mută greutatea pe piciorul din față, ridică călcâiul și scoate șoldul în exterior.

PENTRU MAI MULTA INSPIRAȚIE, URMĂREȘTE-O PE GONZALEZ PE INSTA (@ANGELICAKATHLEEN) SAU INTRĂ PE SITE-UL EI: *STRONGHEREVERYDAY.COM*

FASHION EDITOR: ADAM MANSUROGLU. HAIRSTYLE: ASHLEY RUBELL (CU PRODUSE BUMBLE AND BUMBLE). MAKE-UP: BAILEE WOLFSON. MANICHIURĂ: TATYANA MOLOT (CU PRODUSE CHANEL LE VERNIS).



4 RIDICĂRI ÎN ORB. Stai cu picioarele depărtate, aliniate șoldurilor, cu genunchii ușor îndoiți și brațele întinse către podea, iar pumnii strânși în fața coapselor. Trage șoldurile în spate și apleacă-te în față, spre podea, cu partea de sus a trupului. Apleacă-te cât mai mult posibil, menținând spatele drept (nu este permisă curbarea), ca în imagine. Refă mișcarea în sens invers pentru a reveni în poziția inițială, strângând din fesieri. Repetă.

MĂREȘTE EFORTUL. **Am mers pe mișcările de bază în săptămâna întâi bazându-ne doar pe greutatea corpului, dar e posibil ca exercițiile să fie deja mult prea ușoare pentru rutina zilnică. Folosește gantere de 2,5-5 kg, dar ai grijă să mărești progresiv greutatea, pe măsură ce avansezi în planul de 28 de zile.**

HRANA PENTRU UN TRUP DE VIS

„Poți să te antrenezi în forță cât vrei, dar fără nutrienții corespunzători, nu vei vedea rezultate”, spune Amanda Foti, fondatoarea Eat.Fit.Live. Consumă între 80 și 100 de grame de proteine pe zi pentru a crește masa musculară. Asigură-te că îți împarți necesarul în gustări cu 10 până la 20 de grame de proteine, de exemplu, un iaurt grecesc sau brânză de vaci, cu 30 de minute înainte de antrenament, apoi o masă bogată în proteine (de la 20 de grame în sus), constând în somon cu fasole Edamame sau o omletă cu bacon de curcan, cam la o oră după efort.

5 PODUL DE JOS. Stai culcată pe saltea, cu fața în sus, cu genunchii îndoiți, abdomenul tras și brațele pe podea, pe lângă corp. Apasă pe podea cu călcâiele, ridicând bazinul și încordând fesierii (ca în imagine). Fă o pauză. Coboară fundul pe saltea. Repetă.

PÂNĂ LA CER. **Desigur, această mișcare este demnă de videoclipurile muzicale din anii ’80, dar fetele alea aveau niște super-funduri, frate! Ridică pelvisul cât mai sus cu putință. Gonzalez spune: „Cu cât mai sus ridici șoldul, cu atât se contractă mai tare.”**

SHAKE IT, BABY!

Este unul dintre cele mai bine păzite secrete în domeniul fitnessului: consumarea shake-ului proteic potrivit îți poate face exercițiile fizice mult mai eficiente. Ai nevoie de un imbold proteic? Poftim...

POATE CĂ-ȚI SUNĂ CA-N RECLAMELE DE LA TELEVIZOR, dar un shake proteic băut după o oră de tras la sală ar putea fi răspunsul pe care-l cauți de atâția ani în care ai practicat cu regularitate exerciții fizice, iar rezultatele n-au fost chiar pe măsură. Ai tot auzit și tu în jur vorbindu-se despre suplimentele proteice – mai ales printre tipii plini de mușchi, ce roiesc în jurul tău – și trebuie să știi că vânzările în acest domeniu au luat amploare în ultimii ani. Cu toate acestea, se știu foarte puține despre adevăratele efecte pe termen lung ale acestor „pudre" și nu sunt mulți cei care le folosesc în mod corespunzător. Și, să recunoaștem, nu știm nici dacă e cazul să le consumăm înainte sau după efectuarea exercițiilor. „Atunci când faci exerciții, în special cu greutăți, fibrele musculare se rup", spune Richard Chessor, nutriționist sportiv din Marea Britanie. „Asta înseamnă că organismul tău are nevoie de amino-acizi din proteine pentru a le reconstrui și mai solide." Dar cum e mai bine să îți iei porția corectă de proteine? Am căutat răspunsul la această întrebare, dar și la alte dileme legate de aportul proteic, în cele ce urmează, astfel încât să obții exact ce trebuie atât de la sală, cât și din shake-urile consumate...

FOTO: Gulliver Getty Images (8)
Text: Ana-Maria Prunariu.

Q1

Ni se spune constant să mâncăm hrană „adevărată". Cum se face că folosirea unui substitut sub formă de pudră e brusc OK?

Pentru că, dacă nu cumva ești „The Rock" și visezi să mănânci 100 de kilocalorii din cod zilnic, este greu să-ți iei cantitatea de proteină necesară. Iar dacă ești (a) vegetariană/vegană sau (b) super-ocupată și-ți plac carbohidrații, riști să reziști foarte puțin la sală. „Aici intervine misiunea pudrelor proteice", spune Chessor. „Un shake umple acest gol."

PONT Chessor recomandă femeilor care practică exerciții fizice să consume zilnic 1,4 g proteină pentru fiecare kilogram indicat de cântar. În medie, asta înseamnă în jur de 88 g, echivalentul a șase ouă sau trei bucăți de piept de pui. Ți-am zis noi că e mai ușor să bei proteine!

Q2

Am nevoie de proteină vegană sau varianta clasică?

Te-ai săturat de produsele ce promit „mușchi instant" de pe piață? Există de fapt doar două tipuri de pudre proteice: din lapte și vegetală. Dacă-ți permite dieta, experții o recomandă pe cea din lapte (mai precis, pudrele din zer sau cazeină). „Acestea sunt bogate în aminoacizi esențiali pentru acumularea de masă musculară", spune Chessor. „Sursele de proteină vegetală, precum cânepa, mazărea și orezul, conțin mai puțină."

PONT Formează-ți ochiul să evalueze corect câtă proteină ai în tub. „Alege o pudră cât mai «pură» cu putință. Asta înseamnă 75-80 g per suta de grame, dacă folosești proteină din lapte, sau 25 g la suta de grame dacă alegi varianta vegetală."

Q3

Nu sunt pline de chimicale?

Unele produse ne amintesc de chinuitoarele ore de chimie, însă secretul este să le evităm pe cele care conțin mult zahăr. „Ia-le la ochi pe cele terminate în –ză (-ose dacă eticheta nu e tradusă): fructoză, glucoză, maltoză și dextroză", spune Chessor. În general, dacă are gust de frapuccino, probabil că nu este bun pentru tine.

PONT Cum rămâne cu acele zaharuri sănătoase? Păi, Chessor este împotriva lor, de asemenea. Mă refer la maltodextrină, sirop de orez brun, zahăr din cocos sau de palmier.

Q4

Este adevărat că sunt milioane de calorii în shake-urile astea?

Proteina pură are cam patru kilocalorii per gram – nu-i mult, dar contează dacă le bei fără să faci exerciții. Ai grijă la chestiile pe care le numești înlocuitori de masă și cele care conțin carbohidrați (menite să-ți crească rezistența la sală). Și, înainte să întrebi, nu, supradozele nu te vor ajuta să capeți mai repede masă musculară și nici nu te vor ajuta să slăbești mai rapid – deci nu suprima mesele în favoarea shake-urilor proteice.

PONT Adaugă o linguriță de unt de arahide sau semințe de chia în smoothie-ul tău, pentru un aport de grăsimi sănătoase ce te vor ajuta să te simți sătulă mai mult timp.

Q5

Are vreo importanță când îl beau?

Poate ai auzit că ar trebui să-ți bei shake-ul proteic în 30 de minute după efectuarea exercițiilor, deoarece (în teorie) mușchii tăi sunt predispuși la creștere în acea perioadă. Însă experții consideră că este o eroare. „Cercetările arată că exercițiile de rezistență pot mări rata de creștere musculară pentru mai mult de 24 de ore", spune Stuart Phillips, profesor de nutriție – deci nu există un interval ideal pentru consumarea băuturii.

PONT Regulile sunt diferite pentru păsările de noapte. „Dacă mergi la sală seara, consumă-ți proteinele înainte de culcare, pentru ca organismul tău să nu aștepte până în zori", spune Chessor.

EVOLUȚIA MENSTRUAȚIEI: SEMNALE DE ALARMĂ

Cercetările arată că tinerele femei ignoră adesea probleme precum dismenoreea sau alte nereguli ale menstruației, care pot semnala o afecțiune serioasă. Iată când e cazul să mergi la medic.

APARE NEANUNȚATĂ

Un ciclu normal are între 21 și 45 de zile, iar sângerările durează, în medie, 7 zile. „Dacă menstruația ta apare mai des decât 1 dată la 3 săptămâni sau mai rar decât 1 dată la 45 de zile, e posibil să fie ceva în neregulă", spune Alyssa Dweck, medic ginecolog în New York și asistent universitar în cadrul Mount Sinai School of Medicine. Potențialele cauze includ dereglări ale tiroidei, un indice prea scăzut al masei corporale (din cauza dietelor drastice sau a mișcării în exces), polipi uterini sau fibrom, sindromul ovarelor polichistice sau chiar cancer cervical. O altă cauză ascunsă ar fi... sarcina. Aceasta poate cauza sângerări anormale – la fel și un avort spontan.

POATE FI COMPARATĂ CU CASCADA NIAGARA

Menstruațiile necesită în mod normal 3-6 absorbante sau tampoane la 24 de ore, potrivit medicilor ginecologi. Dacă felul în care folosești absorbantele se schimbă drastic, poți suferi de fibrom, polipi, endometrioză, inflamație pelvină, dereglări ale tiroidei etc. Medicamentele inofensive precum aspirina pot modifica și ele fluxul menstrual.

DISPARE ÎN NEANT

Dacă menstruația ta e dintr-odată inconsistentă sau chiar inexistentă, e posibil să fii însărcinată, dar asta nu e singura cauză. Dismenoreea poate fi cauzată de un indice prea scăzut al masei corporale sau de un dezechilibru hormonal, uneori un efect advers al pilulelor contraceptive.

E DUREROASĂ

„Crampele ocazionale sunt absolut normale", spune Lara Briden, autoare a Period Repair Manual. Dar dacă durerea e atât de intensă încât îți provoacă vomă sau te determină să pierzi ore de muncă, ceva e în neregulă. Cel mai probabil te confrunți cu fibrom sau endometrioză.

Q&A

CUM FAC DIFERENȚA ÎNTRE VAGINOZA BACTERIANĂ ȘI CANDIDA?

Vaginoza bacteriană (VB) este cauzată de dezvoltarea excesivă a unei bacterii. Semnele includ o scurgere apoasă de culoare galben-gri însoțită de un miros neplăcut, iar unele femei sunt mai predispuse decât altele. Candidoza este cauzată de supradezvoltarea ciupercii candida și provoacă mâncărimi și o scurgere consistentă. Scade riscul de a te pricopsi cu ultima luând probiotice și dormind fără lenjerie intimă. Dacă nu ești sigură care dintre ele te supără, cel mai sigur e să-i ceri medicului ginecolog un test de secreție. El îți va prescrie antibiotice pentru vaginoza bacteriană sau antifungice vaginale în cazul infecției cu candida.

TRUC DE SĂNĂTATE

INTRARE PE UȘA DIN SPATE? FOLOSEȘTE PREZERVATIV!

60% dintre femei au declarat că au făcut sex anal neprotejat, relatează un studiu american realizat cu ajutorul a 10.000 de participante din 20 de orașe. Deși sexul anal exclude sarcina, prezervativele sunt obligatorii – altfel, riști să contractezi boli cu transmitere sexuală, multe dintre ele putând duce la afecțiuni grave. Un procent îngrijorător de 40% dintre infecțiile cu HIV în rândul femeilor e asociat cu sexul anal, potrivit HIV Research for Prevention Conference. Potrivit studiului, femeile în cauză aveau și alte obiceiuri care cresc șansele infectării cu HIV: de 3 ori mai mulți parteneri sexuali și erau cu 50% mai dispuse să facă sex cu persoane necunoscute. Concluzia: oricare ar fi preferințele tale, protecția e obligatorie.

FOTO: GULIVER GETTY IMAGES (1), JEFFREY WESBROOK/STUDIO D.
Traducere și adaptare: Teodora Trică

CE MĂNÂNCI

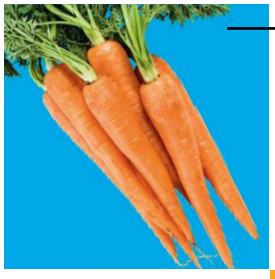
PENTRU UN STOMAC DIFICIL

Moduri delicioase de a îmblânzi dramele gastronomice penibile și inconfortabile.

TE SIMȚI MINUNAT ÎN ROCHIA TA MULATĂ, dar pe la jumătatea cinei burtica ta brusc balonată te face să-ți dorești să te fi îmbrăcat în colanți și o bluză largă și să te întrebi ce naiba ai mâncat de data asta? O întrebare mai bună ar fi ce n-ai mâncat. Sunt anumite alimente sănătoase (și delicioase) care te satură fără să-ți dea dureri de stomac. E un lucru bun, mai ales având în vedere că femeile sunt lovite cel mai tare de probleme gastrointestinale precum aciditatea și sindromul colonului iritat. Dă vina pe hormoni. „Estrogenul și progesteronul pot face femeile mai sensibile și le pot încetini sistemul digestiv", spune Kyle Staller, medic gastroenterolog la Massachusetts General Hospital.

Un alt vinovat: alimente precum carbohidrații și zaharurile, care fermentează rapid și se absorb greu, creând probleme intestinale. Pentru unii oameni, consumarea acestor alimente e similară cu turnarea de kerosen pe foc – „bacteriile din intestinele tale fermentează zaharurile și carbohidrații cruzi, ceea ce duce la balonare și disconfort", spune Brian Bosworth, medic gastroenterolog și șef medicină la NYU Langone Medical Center.

Consumă alimentele prezentate mai jos pentru a-ți calma stomacul mofturos.



Morcovi cruzi
Această legumă e bogată în nutrimente și săracă în zaharuri, conținând fibre solubile care sunt prietenoase cu intestinele, ceea ce le face mai ușor de digerat.

Unt de arahide sau de migdale
Amândouă au proteine, grăsimi sănătoase și aproape zero zaharuri nocive – așa că te vor sătura fără să te baloneze.

Legume gătite
Gătind orice legumă, ajuți la dezmembrarea fibrelor care sunt mai greu de digerat.

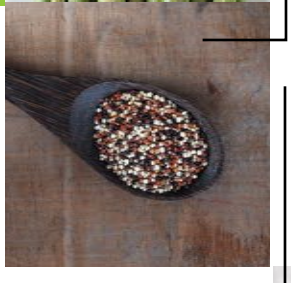
Ovăz
Conține foarte multe fibre solubile și e în mod natural sărac în fructanți, un tip de zahăr care poate cauza probleme intestinale.

Pâine cu maia
Înainte de a se coace, bacteriile și drojdia din maia elimină aproape în totalitate carbohidrații fermentabili, care ar putea să-ți facă probleme.

Leguminoase sănătoase
Quinoa, meiul, amarantul și sorgul sunt cereale ce conțin puține zaharuri și carbohidrați, ceea ce le face un bun înlocuitor pentru pastele ce-ți pot da dureri de stomac.

Fructe de pădure
Căpșunele, zmeura și afinele au un conținut scăzut de carbohidrați fermentabili... deci e mai puțin probabil să-ți provoace gaze sau balonare.

Proteine integrale slabe
Peștele și curcanul tind să fie mai ușoare cu stomacul. Ți-e poftă de carne de vită? Părțile mai slabe nu-ți vor da reflux.



Cartofi dulci
Bogați în nutrimente și cu un indice glicemic prietenos, o cană de cartofi dulci îți asigură 4 grame de fibre solubile.

GUSTĂRI RISCANTE

Mere și pere
Fructoza care irită intestinul, alcoolul din zahăr – ouch!

Îndulcitori artificiali
Întâlniți în mai toate alimentele, produc balonare și gaze.

Batoane
Aditivii formați din fibre fermentabile = războaie și gaze la tine în intestine.

Usturoi și ceapă
Au o aromă grozavă, dar sunt bogați în zaharuri și carbohidrați ce-ți pot da peste cap stomacul.

FOTO: GULIVER GETTY IMAGES (4).
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

PROGRAMUL TĂU COMPLET
DE ANTRENAMENT ȘI DIETĂ!

menshealth.ro

DIN APRILIE, LA ORICE PUNCT DE DIFUZARE A PRESEI!

O revistă editată de BurdaInternational RO

STIM CE FACI LUNA ASTA!

SUPER BOWLS!

Nu trebuie să ai master în Pinterest ca să fii cea mai bună gazdă din lume. Iată cum te descurci când trebuie să organizezi unele dintre cele mai stresante mese.

DE JULIE VADNAL
FOTOGRAFII DE TED CAVANAUGH

FOOT STYLIST: CLAUDIA FICCA. PROP STYLIST: CHLOE DALEY.
Traducere si adaptare: Roxana Dobrită

Dip delicios din iaurt cu usturoi

E o bombă aromată, perfectă pentru legume.

Un cățel de usturoi, tocat fin

1 ½ lingură suc de lamâie

1 ½ linguriță sare cu aromă de lămâie

2 căni iaurt grecesc

2 linguri ulei de măsline

½ cană mix de ierburi aromatice (pătrunjel, arpagic, busuioc, mentă și mărar)

1. Marinează usturoiul în suc de lămâie pentru cinci minute.

2. Amestecă bine restul ingredientelor.

3. Servește cu legume sau crackeri.

REȚETĂ: RESTAURANT TUKS, PORTLAND, OREGON

Sigur, ideea de bază a întâlnirii e să vă uitați la meci (și la reclame, și la comentariile de după), dar nimeni n-o să te învinovățească dacă pregătești niște gustări atât de bune, că și ele primesc tot atâta atenție ca și ce fac pe teren băieții ăia care aleargă după o minge. Încearcă rețetele de mai jos data viitoare când vă adunați la tine acasă și vrei să le dovedești ce gazdă primitoare ești.

OF, S-A VĂRSAT CEVA PE JOS

Tapotează covorul cu o lingură de detergent de vase amestecată în două căni de apă călduță, spun cei de la Good Housekeeping Institute. Bine de știut.

Dip de pui de să-ți lingi degetele

Aripioare picante fără oase + brânză care ți se topește în gură... te provoc să nu lingi castronul.

2 căni carne de pui tocată

200 ml cremă de brânză

½ cană sos picant

½ cană dressing cu brânză cu mucegai

½ cană brânză Monterey Jack rasă

brânză cu mucegai pentru presărat

1. Combină într-un bol toate ingredientele în afară de brânza cu mucegai, după care dă-l la cuptor pentru 15 minute, la 180 de grade C.

2. Amestecă bine și mai lasă-l în cuptor 5 minute.

3. Scoate-l și presară-l cu brânză cu mucegai.

4. Servește cu țelină și felii mici de toast.

TRUC DE SALSA!

Am încercat toate tipurile de sos salsa și cel mai mult ne place cel picant cu chili de la Hamker (8,79 lei, Carrefour). Fă-l să arate mai interesant turnându-l într-un bol și presărându-l cu pătrunjel, ardei iuți proaspeți, tăiați subțire, și felii de lime.

Guacamole dulce și sărat

Semințele de rodie fac ca totul să aibă gust mai bun.

2 fructe de avocado coapte

sucul și coaja de la un lime

1 ceapă roșie mică, tocată mărunt

1 ardei iute mare, fără semințe și tocat mărunt

1 cățel de usturoi tocat

½ cană semințe de rodie

1. Taie fructele de avocado în două, înlătură sâmburii și scoate pulpa.

2. Pisează pulpa de avocado, amestecând-o cu sucul și coaja de lime, ceapa, ardeiul iute și usturoiul. Asezonează cu sare după gust.

3. Presară semințele de rodie.

4. Servește cu foi de tortilla.

DA, DIP-UL CU CARAMEL SĂRAT E LA MODĂ

Vei vrea să umpli o piscină cu acest desert nebunesc de dulce, inventat de Zac Young, Director de Patiserie la Craveable Hospitality din New York.

1 ½ cană lapte integral

1 pungă de mix pentru budincă de ciocolată

200 ml frișcă

16 biscuiți Oreo, zdrobiți

1 cană sos de caramel

un strop de sare

1. Ca să faci primul strat: Amestecă laptele și praful de budincă timp de un minut (o să-ți iasă mai gros decât budinca obișnuită). Adaugă jumătate din cantitatea de frișcă și jumătate din biscuiții Oreo. Întinde budinca într-un strat potrivit de gros pe o tavă de servit. Presară restul biscuiților Oreo.

2. Pentru cel de-al doilea strat: Pune sosul de caramel și sarea într-un bol, amestecând bine pe măsură ce adaugi restul de frișcă. Întinde amestecul peste stratul de budincă de ciocolată și dă totul la frigider pentru cel puțin o oră.

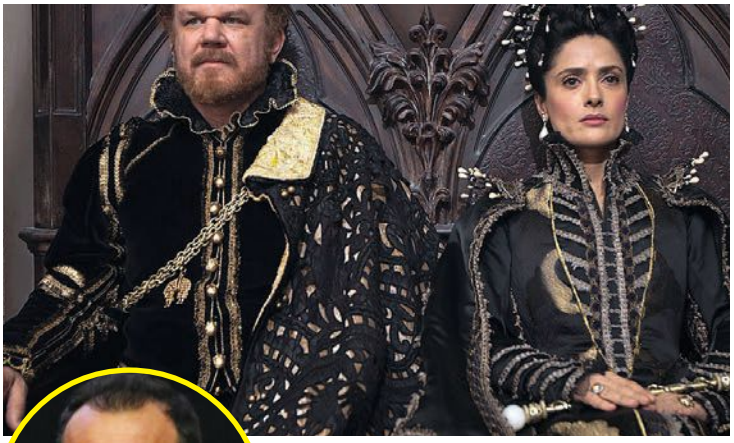
3. În sfârșit: Servește rece, cu covrigei sărați.

ROMAN HOLLYWOOD

Noua generație de regizori de excepție aduce un suflu nou celei mai impresionante culturi cinematografice a lumii.

LUCA GUADAGNINO

A obținut atenția crowd-ului internațional (și o nominalizare la Oscar) cu *I Am Love*, filmul lui din 2009 cu Tilda Swinton în rolul principal. Născut în Palermo, regizorul continuă să surprindă și să șocheze. Noua lui dramă romantică, *Call Me by Your Name*, a cărei acțiune are loc în anii optzeci, este deja un hit pe la festivaluri. Mai nou lucrează și la un remake după *Suspiria*, clasicul film horror al lui Dario Argento.



MATTEO GARRONE

Filme ca *Gomorrah* și *Tale of Tales* l-au propulsat în atenția cinefililor italieni, care așteaptă cu sufletul la gură noul lui film live-action, *Pinocchio*. Pasionații de design vor fi mai mult decât fericiți anul acesta, când va avea loc premiera noului lui scurtmetraj, *Delightful*, la festivalul Salone del Mobile din Milano, unde a fost prezent și anul trecut.

NOUTĂȚI PE MARELE ECRAN

OBSESIA TRECUTULUI

Katherine Heigl este Tessa Connover, o femeie superbă și ambiți-oasă, recent divorțată, care încearcă să se împace cu ideea că fostul ei soț și-a refăcut viața alături de o altă femeie. Împinsă de o gelozie patologică, Tessa duce totul la extrem și se folosește de o experiență violentă pe care Julia, noua soție a fostului (interpretată de Rosario Dawson), a avut-o în trecut pentru a-i face viața un calvar. N-ai mai văzut-o pe Katherine într-un asemenea rol! *(premiera pe 28 aprilie)*

FURIOS ȘI IUTE 8

Pregătește-te: cel de-al optulea film din serie vine la pachet cu mai multă acțiune, mai multă dramă și mai multe vedete – ah, bună, Charlize Theron și Scott Eastwood. *(premiera pe 21 aprilie)*

FOTO: PR, GULIVER GETTY IMAGES (4).
Text: Roxana Dobriță

ANDREA PALLAORO

Înainte să ajungă la Hollywood, fostul student al California Institute of Arts și Yaddo era doar un amator din Trento care spera să ajungă departe. Primul lui succes a fost mult lăudatul scurtmetraj *Wunderkammer*, urmat de multipremiatul *Medeas*. Fii pe fază pentru că urmează să lanseze drama *The Whale*, cu Charlotte Rampling în rolul principal.

PAOLO SORRENTINO

Romancierul, scenaristul și regizorul napoletan și-a făcut cunoscut numele odată cu *The Consequences of Love*, thriller-ul nominalizat pentru un Palme d'Or, consacrându-și talentul cu *La Grande Belezza*, care a luat Oscarul în 2013. Publicul internațional l-a cunoscut mai bine grație filmului *Youth*, lansat în 2015, și serialului HBO *The Young Pope*.

FĂ-TI LOC ÎN PROGRAM

Pretty Little Liars **se pregătesc să-și ia la revedere de la noi (nuuuu, mai vreeem!). Nu te întrista însă prea tare – producătorii executivi ai show-ului pe care l-ai iubit atât de mult nu te lasă deloc să aștepți: pe 18 aprilie se lansează *Famous in Love*, un nou serial, realizat de aceeași echipă (cu Bella Thorne în rolul principal). Suntem curioase să vedem dacă se va ridica la înălțimea așteptărilor.**

JAF CU STIL

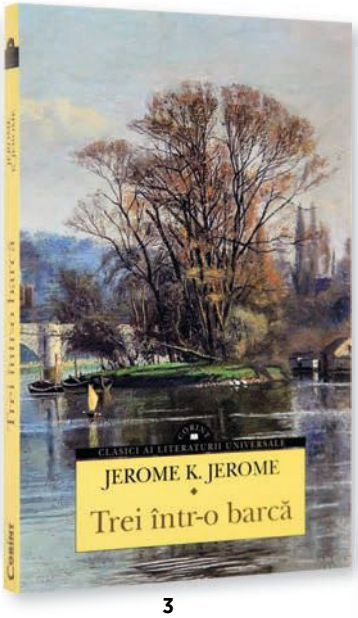
Morgan Freeman, Michael Caine și Alan Arkin joacă rolurile a trei pensionari, prieteni de-o viață, care, din cauza unor tertipuri bancare, își pierd toate economiile și ajung în situația disperată de a nu mai putea să-și plătească facturile. Așa că decid să jefuiască exact banca respectivă. Clasic, nu? *(premiera pe 14 aprilie)*

ASCULTĂ!

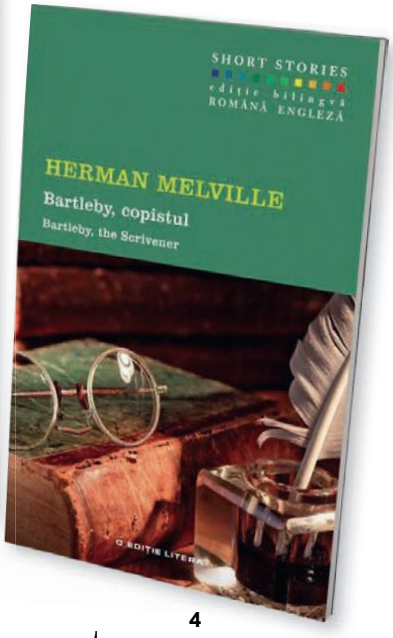
Thirteen Reasons Why, noua dramă marca Netflix, co-produsă de Selena Gomez, îl urmărește pe Clay Jensen, un adolescent care încearcă să afle povestea din spatele sinuciderii colegii lui de clasă, Hannah, de care era și îndrăgostit. Întorcându-se de la școală într-o zi, Jay găsește în fața ușii casei sale o cutie misterioasă în care se află un număr de casete unde Hannah înregistrase 13 motive pentru care a decis să-și pună capăt zilelor. E o poveste de confuzie și disperare care te va pune în mod clar pe gânduri.

1

2



3



4

Cărți cu hohot

O carte bună, care te face să râzi cu gura până la urechi, este una dintre cele mai simple și mai frumoase plăceri ale vieții, dar nu-i ușor să discerni între umorul de calitate și cel care forțează un pic cam mult nota. Cu ocazia lui 1 Aprilie, Ziua Păcălelii, îți prezentăm câteva lecturi care îți vor smulge hohote imparabile de râs.

1. *Conjurația imbecililor,* de John Kennedy Toole

Eram în avion. Persoana care stătea lângă mine a scos o carte din rucsac și a început să citească. Probabil că-i plăcea extraordinar de mult, pentru că din minut în minut izbucnea în râs. Nu a trecut mult și și-a dat seama că cei din jur îi aruncau priviri dubioase, așa că s-a văzut nevoit să pună cartea jos. Chiar și așa, tot nu se putea abține să nu chicotească. Și mai multe priviri. Și mai multă jenă. Atunci am observat că citea *Conjurația imbecililor*, pe care și eu o terminasem cu câteva luni înainte. Am înțeles că omul nu era nebun, ci doar prins în vraja umorului inconfundabil al lui Kennedy Toole. **(Editura Polirom, 11,92 lei, *elefant.ro*)**

2. *Ghidul autostopistului galactic,* de Douglas Adams

E genul de carte pe care fie o iubești, fie n-o suporți. Eu am citit-o de atâtea ori, că am întregi pasaje memorate. Ideile, plot-ul, glumele, jocurile de cuvinte au influențat o întreagă generație, nu doar de scriitori, ci de oameni din toate domeniile. Un exemplu: software-ul Babel Fish, care traduce website-urile din limbi străine, e numit după o specie de pește pe care Adams a inventat-o. Citește-o, nu o vei putea lăsa din mână. **(Editura Nemira, 48,07 lei)**

3. *Trei într-o barcă,* de Jerome K. Jerome

Și acum mă învinovățesc pentru că nu i-am dat mai devreme o șansă acestei cărți. Acum nu mă mai pot opri din a o lăuda. E povestea amuzantă a trei prieteni, Jerome, Harris și George, și câinele lor, Montmorency, care merg într-o călătorie cu barca când își dau seama că muncesc prea mult și sunt obosiți de viață. Povestea vacanței lor se transformă într-o schemă comică de probleme și situații absurde. E, fără îndoială, una dintre cele mai înțelepte și antrenante cărți pe care am citit-o. **(Editura Corint, 29,90 lei)**

4. *Bartleby, copistul,* de Herman Melville

Academicienii o consideră una dintre primele opere literare moderne, dar pentru cititorii din toată lumea, *Bartleby, copistul* este pur și simplu una dintre cele mai emoționante și absurd-comice povestiri scrise vreodată. Acțiunea are loc pe Wall Street-ul newyorkez undeva la jumătatea secolului al XIX-lea și are următoarea premisă: cum ar fi dacă, într-o bună zi, te-ai hotărî să-i răspunzi șefului cu „aș prefera să nu”? Aș putea să-ți spun mai multe despre cartea asta, dar... aș prefera să nu. Citește-o, merită. **(Editura Litera, 9,90 lei)**

5. *Eu, Dracula și John Lennon,* de Jan Cornelius

Recompunând traseul biographic al autorului într-o suită de 51 de anecdote, cartea are în centru spectacolul lumii – hilar, plin de surprize, adesea absurd. După ce își petrece copilăria și o bună parte a tinereții în Banatul natal, Jan Cornelius fuge în 1977 în Germania. Viața cotidiană în comunismul românesc, în capitalismul occidental și apoi în societatea globală de azi ne este prezentată prin filtrul unui autor ale cărui vervă narativă și haz burlesc înseninează chiar și momentele de tristețe. **(Editura Humanitas, 30 lei)**

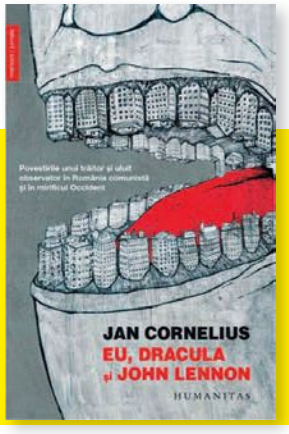


FOTO: P.R.
Text: Roxana Dobriță

EMMA WATSON
DAN STEVENS
LUKE EVANS
KEVIN KLINE
JOSH GAD
EWAN McGREGOR
STANLEY TUCCI
AUDRA McDONALD
GUGU MBATHA-RAW
CU
IAN McKELLEN
ȘI
EMMA THOMPSON
DISNEY
FRUMOASA ȘI BESTIA
DISNEY PRESENTS "BEAUTY AND THE BEAST" A MANDEVILLE FILMS PRODUCTION A BILL CONDON FILM EMMA WATSON DAN STEVENS LUKE EVANS KEVIN KLINE JOSH GAD EWAN McGREGOR STANLEY TUCCI WITH IAN McKELLEN AND EMMA THOMPSON SONGS ARRANGED AND CONDUCTED BY MICHAEL KOSARIN SCORE ARRANGED BY CHRISTOPHER BENSTEAD MATT SULLIVAN SONGS MUSIC BY ALAN MENKEN LYRICS BY HOWARD ASHMAN AND TIM RICE SCORE BY ALAN MENKEN COSTUME DESIGNER JACQUELINE DURRAN EDITED BY VIRGINIA KATZ, ACE PRODUCTION DESIGNER SARAH GREENWOOD DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY TOBIAS SCHLIESSLER, ASC EXECUTIVE PRODUCERS JEFFREY SILVER THOMAS SCHUMACHER DON HAHN SCREENPLAY BY STEPHEN CHBOSKY AND EVAN SPILIOTOPOULOS
PRODUCED BY DAVID HOBERMAN, p.g.a. AND TODD LIEBERMAN, p.g.a. DIRECTED BY BILL CONDON
/ CineForum.ro
SOUNDTRACK AVAILABLE ON
17 MARTIE 2017
LA CINEMA ÎN 3D ȘI IMAX® 3D
MUSIC CHANNEL
COSMOPOLITAN
BEAU MONDE
ForbesLIFE
eVa.ro
Garbo
LIFE.ro
MOVIE
Virgin RADIO

HOROSC

VEȘTI COSMICE PENTRU ORICINE

Pentru că iubitorul Venus, comunicativul Mercur, rebelul Saturn, norocosul Jupiter și puternicul Pluto sunt planete în retrograd, așteaptă-te la evenimente imprevizibile. Observă cu atenție tot ce se întâmplă în jurul tău și acționează cu precauție – probabil te vei răzgândi în privința multor lucruri până la sfârșitul lunii.

TAUR

04.23–05.21

Dacă te simți epuizată în ultima vreme, gândește-te la eforturile pe care le depui pentru anumiți oameni și întreabă-te dacă merită osteneala. Când Soarele intră în semnul tău pe data de 19, vei fi pregătită să te dedici doar oamenilor care merită atenția ta. **AI NEVOIE:** Să-ți cântărești cu obiectivitate relațiile, nu să le idealizezi. **BĂRBATUL TAUR:** Dacă e un pic iritat, rezistă tentației de a-i da o replică usturătoare. Dă-i spațiu și discutați despre ceea ce îl supără la momentul potrivit.

GEMENI

05.22–06.20

O armată de planete în zona prieteniei și a carierei îți cauzează niște probleme. Pentru că Mercur intră în retrograd pe data de 9, așteaptă înainte de a face o mișcare împotriva vreunui coleg. Rămâi la fantezii până pe data de 26, când apare Luna Nouă. **AI NEVOIE DE:** O noapte liniștită, pe care să o petreci doar odihnindu-te. **BĂRBATUL GEMENI:** Stă mai multe ore la serviciu, dar timpul pe care-l petreceți separați vă ajută să vă apreciați și mai mult unul pe celălalt.

RAC

06.21–07.22

Dacă mai ai parte de încă o dramă nebunească la muncă, simți că vei exploda... Păstrează-ți calmul dacă apar turbulențe după ce Venus face un unghi periculos cu Saturn în jurul datei de 8. Privește înainte. Găsește oameni capabili pe care să te poți baza, și soluțiile ți se vor arăta după 21. După 26, focusează-te pe relaxare. **AI NEVOIE:** Să îmbrățișezi schimbarea. **BĂRBATUL RAC:** E entuziasmat de o nouă oportunitate la serviciu. Sărbătorește alături de el propunându-i o noapte pasională.

LEU

07.23–08.22

Ți-ar putea merge de minune la serviciu pe data de 7, dar nu te pripi — testează-ți ideile ca să te asiguri că mergi pe calea cea bună. Oricum, norocul e de partea ta. După data de 19, culege laudele. **AI NEVOIE:** Să fii optimistă, dar și pragmatică. **BĂRBATUL LEU:** Tendința de a ținti prea sus l-ar putea determina să scape din vedere detalii importante. Amintește-i că uneori micile detalii duc la victorii uriașe.

FECIOARĂ

08.23–09.22

Când Mercur intră în retrograd pe data de 9, s-ar putea să descoperi că cineva te conduce în mod deliberat într-o capcană. Nu te răzbuna, pur și simplu treci peste. Blochează oamenii care îți fac rău, apoi încearcă să te apropii de persoane cu adevărat interesate de tine, la sfârșitul lunii. **AI NEVOIE:** Să-ți conștientizezi gândurile. **BĂRBATUL FECIOARĂ:** Poate fi foarte cerebral, dar luna asta creierul lui e guvernat de iubire! Încurajează-i latura afectuoasă și luna asta relația voastră va face pași uriași.

BALANȚĂ

09.23–10.22

E timpul să-ți privești de aproape și cu obiectivitate relația de iubire. De data asta micile reparații nu vor mai funcționa. Dacă nu sunteți pe aceeași pagină până pe 7, e timpul să te gândești la despărțire. Și la muncă e posibil să ai niște probleme, dar dacă îți păstrezi calmul, totul va fi bine. Lucrurile se vor aranja, într-un fel sau altul. **AI NEVOIE DE:** Multă răbdare. **BĂRBATUL BALANȚĂ:** Deși e un tip altruist, stresul îl face egoist luna asta. Reamintește-i că tu ești cea care îi poate reda echilibrul și își va reveni rapid.

SCORPION

10.23–11.21

Îți va fi greu să-ți găsești echilibrul: imediat ce începi un proiect important la muncă, o problemă de familie îți va pune piedici. Ai răbdare până pe 5, o zi în care vei face echipă bună cu colegii și în care vei găsi soluții la problemele tale. Situația ți se va ușura după 19, când Soarele intră în Taur. **AI NEVOIE:** Să începi să spui nu atunci când e cazul. **BĂRBATUL SCORPION:** Spune-i că ai nevoie să fii independentă atunci când încearcă să se implice prea mult în treburile tale. Și arată-i că ai nevoie de un alt tip de implicare din partea lui...

DE AURORA TOWER. FOTO: GULIVER GETTY IMAGES (2). Traducere și adaptare: Teodora Tîrcă

COP

Alessandra Ambrosio, 11 aprilie 1981

BĂRBATUL BERBEC

CHRIS WOOD, 14 APRILIE 1988

IUBEȘTE: **Femeile sportive, active care îi respectă deciziile.**

URĂȘTE: **Persoanele dependente care îl fac să se simtă blocat.**

ÎNTÂLNIREA VISURILOR LUI: **O provocare sportivă sub cerul liber, care poate ține loc și de preludiu.**

CUM ÎL CUCEREȘTI: **Fiind deschisă și spontană.**

BERBEC

03.21–04.22

PUNCTE FORTE: Ești competitivă, dar altruistă, ceea ce înseamnă că reușești să menții prieteniile chiar și atunci când ambițiile cresc.

PUNCTE SLABE: Berbecii nu așteaptă pe nimeni, iar asta îi poate face pe cei din jur să se simtă neglijați sau uitați.

STILUL PREFERAT: Îți plac stilurile îndrăznețe care te flatează fără să presupună mult efort.

ACTIVITATEA PREFERATĂ: Cinele vesele și gălăgioase alături de oamenii la care ții cel mai mult.

STIL DE SEDUCȚIE: Te plictisești repede de oamenii și situațiile care îți dau senzația că „a fost prea ușor", așa că tinzi să-ți testezi pretendenții pentru propriul amuzament. Dar atunci când te îndrăgostești, îți va fi greu să păstrezi controlul.

LUNA ASTA: Focusează-te pe lucrurile pozitive dacă agitația acestei luni grele ajunge până la tine. Problemele din aprilie s-ar putea transforma în binecuvântări în mai. Când Venus intră în zona intuiției între 2 și 28, examinează-ți finanțele și situația amoroasă. Apoi, când Soarele se unește cu vizionarul Uranus pe 14, fă câteva schimbări care îți vor da senzația de libertate.

PE PARCURSUL ANULUI: Acum că ți-ai perfecționat privirea de ansamblu, lipește micile piese din puzzle-ul vieții tale. În primul rând, ocupă-te de micile probleme de sănătate care s-ar putea agrava dacă le neglijezi. Mai e o lună fantastică pentru iubire, iar iulie e ideală pentru călătorii – cu un nou iubit, poate? Distrează-te toată vara, pentru că toamna debutează cu muncă din greu. Noiembrie îți aduce victorii.

ACUM AI NEVOIE: Să ai multă grijă de tine!

CELE MAI HOT ALEGERI AMOROASE

BALANȚĂ
Amândoi sunteți inteligenți și înțelepți, și știți cum să vă țineți unul pe altul pe jar.

GEMENI
Natura lui inteligentă și curiozitatea fără limite ți se par extrem de sexy, iar el e complet fermecat de atitudinea ta de eroină.

SĂGETĂTOR

11.22–12.21

Ai darul de a vedea diferit unele situații-limită. Ceea ce pentru tine e „Wow, ce tare!", pentru alții poate fi „Nasol, o s-o pățim!". Fii un sprijin pentru prietenii tăi în situațiile care trezesc panică, mai ales în jurul datei de 7, când Soarele i se opune lui Jupiter. După data de 21, lucrul în echipă e cheia. **AI NEVOIE:** Să le arăți prietenilor că îți pasă. **BĂRBATUL SĂGETĂTOR:** Sunteți foarte atrași unul de celălalt, dar dacă jocul lui de a te ține în așteptare te rănește, treci mai departe fără remușcări.

CAPRICORN

12.22–01.21

Tic-tac... boom! Ai pregătit deja terenul pentru succes, acum e timpul pentru artificii! Ziua de 5 este fantastică pentru a-ți împărtăși planurile. Când Saturn intră în retrograd pe data de 6, relaxează-te alături de prieteni. Te vei bucura de roadele muncii tale după data de 19. **AI NEVOIE:** Să fii mai sinceră. **BĂRBATUL CAPRICORN:** E nebun după tine și vrea să știi asta! Bucură-te de latura lui pasională și întoarce-i favorurile.

VĂRSĂTOR

01.22–02.18

Nu te sfii să adopți o atitudine de bo$$ pe data de 14: mergi direct la subiect și întreabă: „Care-i treaba?" la serviciu. Nu-ți mai lua angajamente dacă nu ești apreciată pe deplin și folosește Luna Nouă din zona familiei de pe data de 26 în favoarea ta pentru a deveni mai apropiată de persoanele care îți pot sprijini noua traiectorie. **AI NEVOIE:** Să nu-ți faci griji inutile. **BĂRBATUL VĂRSĂTOR:** E foarte energic, dar și foarte confuz. Ajută-l să-și limpezească gândurile ca să afli în ce direcție mergeți.

PEȘTI

02.19–03.20

Nu lași problemele financiare să-ți distrugă visurile, dar după ce Venus intră în retrograd, între 2 și 15, orice decizie pare proastă. Niște informații cruciale vor ajunge la tine după 21, și îți vor ușura situația. Asigură-te că poți avea încredere în cei cu care lucrezi. **AI NEVOIE:** Să fii mai flexibilă. **BĂRBATUL PEȘTI:** Dacă stă prost la capitolul încredere, arată-i că tu crezi în talentele lui... mai ales în cele dintre așternuturi.

Ce stil de flirt ai?

1. Curierul ăla de care-mi place trebuie să vină să-mi aducă niște colete, așa că:

☐ **a.** Ung holul de la intrare înainte, ca atunci când cade să pot să-i ating bicepșii în timp ce-l ajut să se ridice.

☐ **b.** Îi aduc aminte de data aia când Pharrell a ieșit în public îmbrăcat într-o ținută similară și a ajuns pe lista celor mai prost îmbrăcați. După care încep să mă joc cu părul.

☐ **c.** Lipesc pe ușă un bilețel în care-i spun să lase cutiile afară, după care îmi țin respirația în timp ce-l urmăresc pe vizor.

2. Probabil că-l voi tăgui pe tipul de care-mi place în comentariile unei poze pe Instagram cu:

☐ **a.** Orice fruct care aduce cât de cât cu organele sexuale.

☐ **b.** Un cățel din ăla slăbănog, fără păr și cu dinții strâmbi, alături de hashtagul #BitchStoleYourLook

☐ **c.** Un meme haios, pe care-l postez la 3 dimineața pentru că sunt amețită, dar mai tăguiesc încă 10 prieteni, sperând totuși că va observa.

3. Răspunsul meu instinctiv atunci când cineva mă atinge accidental pe picior e să:

☐ **a.** Îmi dau repede jos pantofii și să... trec la acțiune.

☐ **b.** Îl lovesc la rândul meu între picioare, să văd ce toleranță la durere are.

☐ **c.** Mă înroșesc și să-l întreb dacă mai are nevoie de loc. Mă mut cu plăcere mai încolo.

4. Opresc la culoarea roșie a semaforului lângă un tip hot, care-mi zâmbește. Eu:

☐ **a.** Opresc mașina și-i spun că am nevoie de ajutor.

☐ **b.** Deschid geamul ca să mă asigur că mă aude când fac mișto de ce gusturi oribile are în materie de muzică.

☐ **c.** Respir adânc, după care apăs instant accelerația când se face verde. Poate o să vadă sticker-ul de la facultate și-o să mă caute online, în lista de studenți.

5. Ce descriere ai la profilul de pe aplicațiile de dating?

☐ **a.** „Vai, ce [introdu o anume parte a corpului] mare ai."

☐ **b.** „De ce să minți în ceea ce privește înălțimea când poți să scoți de tot informația de acolo?"

☐ **c.** Tot felul de emoji-uri haioase. Nu sunt genul jocurilor de cuvinte.

MAJORITATEA A:
NERUȘINATA
Nu pierzi vremea cu aluzii – treci direct la abordarea cât mai hot și explicită posibil. Încrederea e al naibii de atrăgătoare, dar ai grijă să nu exagerezi. Dacă arzi toate focurile de artificii în primele stadii, nu prea o să mai ai ce să-i arăți tipului atunci când îți câștigă nu doar atenția, ci și inima.

MAJORITATEA B:
SARCASTICA
Știi să faci un mișto legendar, iar chestia asta se intensifică atunci când încerci să impresionezi pe cineva. Tachinările sunt în regulă, dar nu e nevoie ca fiecare conversație să se transforme într-o luptă a inteligenței. Nu mai da ochii peste cap și poartă și discuții sincere. Vei învăța despre tipul din fața ta, iar când ai un comeback tare o să fie cu atât mai haios cu cât nu se întâmplă la fiecare cinci minute.

MAJORITATEA C:
TIMIDA
Te micșorezi când ești în centrul atenției, chiar și atunci când sentimentele sunt reciproce. Nu-i nicio rușine în a fi introvertit, dar încearcă să mai ieși din când în când din zona de confort. Când un tip își manifestă interesul, ține piept nevoii imperioase de a da bir cu fugiții. Dacă scapi de disconfortul inițial, cuvintele potrivite – și persoana potrivită – vor apărea.

FOTO: GULIVER GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

modă

ACCESSORIZE – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ADIDAS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ALDO** – București Mall; Băneasa Shopping City; **BENVENUTI** – City Mall; Carrefour Feeria; Unirea Shopping Center; Cora Lujerului; Liberty Center; **BSB** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall; **B&B** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall, Unirea Shopping Center; **CELLINI** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **COLLECTIVE** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **CONVERSE** – str. Traian nr. 248; **CALL IT SPRING** – Băneasa Shopping City; **DIESEL** – Băneasa Shopping City; **DISTINTO** – Calea Dorobanților nr. 196; **ENZO BERTINI** – Băneasa Shopping City; **ERMANNO SCERVINO** – Grand Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **FOLLI FOLLIE** – Băneasa Shopping City; **FREY WILLE** – Calea Victoriei nr. 118, București, tel.: 031.620.13.54; 031.620.13.55, *www.frey-wille.com*; **FURLA** – Calea Victoriei nr. 91-93; GALT – Calea Dorobanților nr. 153; **GEOX** – Carrefour Feeria, Plaza România; Unirea Shopping Center; **GUESS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **HELVETANSA** – Calea Victoriei nr. 68-70, tel.: 031-226.22.02; 0723.186.430; H&M – *www.hm.com*; 031.403.02.01; **HUMANIC** – București: Militari Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Sun Plaza, Băneasa Shopping City; Cluj: Polus Center; Constanța: Maritimo Shopping Center; Iași: Palas Mall; Sibiu: Shopping City Promenada Mall; **ICON** – Băneasa Shopping City; **I.D. SARRIERI** – București Mall; Băneasa Shopping City; **KOTON** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall; Unirii Shopping Center; **MANGO** – Băneasa Shopping City; București Mall; Plaza Mall; AFI Palace Cotroceni; **MASSIMO DUTTI** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; Cluj: Iulius Mall; **MARKS&SPENCER** – București Mall; Băneasa Shopping City; **MAX MARA** – Calea Victoriei nr. 122A; **MELI MELO** – Carrefour Orhideea, Auchan Titan, Carrefour Feeria, Cora Pantelimon, City Mall, Cora Lujerului, Sofitel, Piața Dorobanți nr. 5, Calea Moșilor nr. 223, Piața Romană nr. 9; **MOSCHINO** – Calea Dorobanților nr. 181; **NEW LOOK** – Băneasa Shopping City, parter; București Mall; Plaza Mall; **NEW YORKER** – AFI Palace Cotroceni; **OPTICRIS** – București Mall; Băneasa Shopping City; **OTTER** – Plaza România; Carrefour Orhideea; Carrefour Feeria; București Mall; **OXETTE** – București Mall; Băneasa Shopping City; **PANDORA** – AFI Palace Cotroceni; București Mall; Băneasa Shopping City, Promenada Mall; **PARFOIS** – Plaza România; București Mall; Băneasa Shopping City; **PULL&BEAR** – Băneasa Shopping City; Plaza România; **ROBERTO CAVALLI** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **SPORT/COUTURE** – Băneasa Shopping City; **STEFANEL** – Mario Plaza; Hotel Mariott; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Calea Victoriei nr. 8; Constanța: City Park Mall; Iași: Palas Mall; Timișoara: Iulius Mall; Brașov: str. Republicii nr. 53, parter; **TEILOR** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; **THE PLACE** – Calea Dorobanților nr. 102-110; **TOSCA BLU** – Carrefour Feeria; **TRIUMPH** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall; **VALENTINO** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **ZARA** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall.

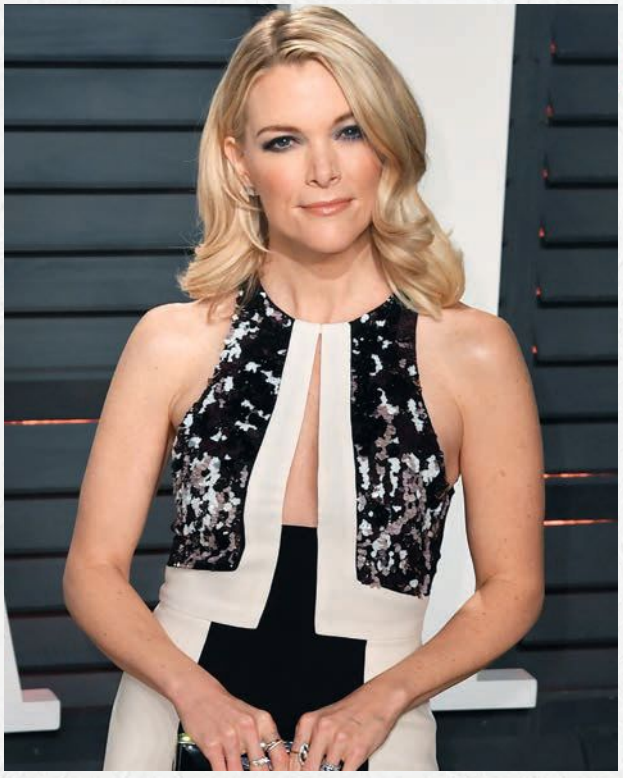
frumusețe

A&D PHARMA – str. Ciobanului nr. 133, Mogoșoaia-Ilfov; **AVON COSMETICS ROMÂNIA** – Serviciul Clienți 021/311.85.55, *www.avoncosmetics.ro*; **BEIERSDORF ROMANIA (NIVEA)** – Calea Șerban Vodă nr. 133, corp C, et. 2; **BETTY BLUE** – Piața Unirii, str. Sf. Vineri – Baia de Fier nr. 10, et. 1; **COQUETTE** – str. Serghei V. Rahmaninov nr. 23; Cluj-Napoca: str. I.C. Brătianu nr. 17; **COSROM COSMETICS** – str. Al. Vitzu nr. 39B; **COTY COSMETICS ROMÂNIA** – Victoria Business Park Building, șos. București - Ploiești nr. 73-81, corp 2, parter; **COSMETICS ORIFLAME ROMÂNIA** – str. Horia Măcelariu nr. 61-81; **EPCD ROMÂNIA DIOR PARFUMS** – str. Cehov nr. 2; **ESTÉE LAUDER/CLINIQUE/ARAMIS/MAC** – str. Ion Mincu 33; **EVERET ROMÂNIA SRL** – strada Viișoarei nr. 8, București; **HEALTH&BEAUTY INTERNATIONAL** – Intrarea Docherilor nr. 3; **HENKEL ROMANIA S.R.L.** – str. Ioniță Vornicul nr. 1-7; **INA INTERNATIONAL (MARIONNAUD, INA, PRIVILEGE)** – Calea Floreasca nr. 60, et. 2; **MARIONNAUD** – AFI Plaza Cotroceni; **INA MAGHERU** – str. C.A. Rosetti nr. 14-16; **PRIVILEGE** – Unirea Shopping Center, parter, Corp Central, *www.inainternational.ro;* **IVATHERM** – str. Argentina nr. 33, ap. 1; **L'ORÉAL ROMÂNIA** – Calea Floreasca nr. 169 A, et. 6; **LUXCOM STYLE** – str. Ion Minulescu nr. 9; **NIRAN** – șos. Viilor nr. 19 bis; București Mall; Constanța: Tomis Mall; Iași: Iulius Mall, et. 5; **DOUGLAS** – Calea Rahovei nr. 266-268; Electromagnetica Business Park, clădirea 61, et. 1; **PROCTER & GAMBLE** – bd. Dimitrie Pompeiu nr. 9-9A, clădirea 2A; **SARANTIS ROMANIA SA**, șos. Olteniței nr. 249, Popești Leordeni, Ilfov, +40 21 317 03 17; **SEPHORA** – str. Vulturilor nr. 18-18 A, et. 3; **THE BODY SHOP** – Bucuresti Mall, Sun Plaza, Unirea Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Baneasa Shopping City, Promenada, Iulius Mall (Timisoara), tel.: 021.233.91.14 , *www.thebodyshop.ro;* **TOP LINE EUROPA SRL** – bd. Regina Maria nr. 14, București; **UNILEVER ROMÂNIA** – șos. București-Ploiești nr. 42-44, clădirea B, et. 4; **YVES ROCHER** – str. Nerva Traian nr. 9, bl. M67, sc. 1, ap. 4.

deco

EXOTIQUE – Splaiul Unirii nr. 96; Brașov: Calea București nr. 281; **IKEA** – șos. București - Ploiești nr. 42 A. **KARE** – șos. București - Ploiești 44C; **KIKA** – str. Comerțului nr. 1; **NEOSET** – șos. București Nord nr. 7, Pipera.

Cum te faci remarcată într-o lume a bărbaților?



În acest fragment din cartea sa, *Settle for More*, împărtășit exclusiv cu COSMO, starul de televiziune **Megyn Kelly** îți spune de ce munca asiduă e cheia atunci când „operezi" într-un mediu dominat de bărbați.

AM FOST ÎNTREBATĂ DE MULTE ORI CUM AM REUȘIT SĂ EXCELEZ într-o industrie dominată de bărbați. Adevărul e că fiecare domeniu în care am lucrat a fost condus de bărbați, fie că vorbim despre vânzări, servicii, Justiție și, mai nou, televiziune.

Atunci când vine vorba despre drepturile femeilor, eu cred că e mai important să acționezi decât să vorbești. Mi-am trăit viața având mereu în minte mantra lui Steve Martin, care spune: „Fii atât de bun încât nu vor putea să te ignore".

În toți anii în care am lucrat pentru Fox, n-am cerut niciodată o promovare. Unii angajați se aliniau lângă biroul șefului și cereau să lucreze la show-ul x sau y. În timpul ăsta, eu munceam zi și noapte, iar oportunitățile au venit singure la mine. Abordarea mea e: „Muncește mai mult, fii mai bună". Nu vreau să spun că nu există sexism în industria asta. Există, dar cred că e mai eficient să lucrezi la tine pentru a fi din ce în ce mai bună decât să te plângi de circumstanțe.

Dacă simți că nu ești apreciată la locul de muncă, întreabă-te dacă ai dat tot ce ai mai bun ca să devii un membru valoros al echipei din care faci parte. În cazul în care ajungi la concluzia că mai ai de lucru până acolo, nu te mai plânge, ci acționează.

Foarte mulți oameni aleg să muncească mai puțin și să-și seteze alte priorități. E OK și așa. Ceea ce vreau să spun e că, dacă scopul tău este să fii în vârf, iar rezultatele întârzie să apară, studiază-ți mai întâi propria etică profesională înainte să dai vina pe discriminare.

La fel ca majoritatea femeilor, am fost întreruptă frecvent de colegii mei de sex masculin care nu procedează la fel atunci când vorbește un alt bărbat. Mi s-au aruncat „ocheade" indecente de nenumărate ori. Am fost exclusă din „clubul băieților" atunci când se organizau ieșiri cu superiorii noștri – doar pentru că sunt femeie. Așadar, bărbații chiar se bucură de anumite avantaje profesionale pentru că au mai mult acces la superiorii de sex masculin? Absolut. Dar nu poți controla asta. Poți controla doar ce faci tu. Poate că nu vei fi invitată la bar, dar fii mai bună decât ei și, curând, în timp ce băieții se vor trata de mahmureală, tu vei primi tot mai multe oportunități.

Îmi place să lovesc sexismul în punctul slab muncind mult și având rezultate mai bune decât toți ceilalți. Șefii pot fi niște mercenari. Dacă te descurci bine, cel mai probabil te vor promova. Dacă nu o fac pentru că sunt sexiști, situația s-ar putea complica. Îi poți da în judecată, dar cazurile legate de discriminarea de gen se pot târăgăna la nesfârșit. Oricât de nedrept sună, cele mai multe femei cedează și încep să-și caute alt job.

În orice caz, să fii întreruptă pentru că ești femeie e una, dar să fii hărțuită sexual e cu totul altă poveste. Am fost și acolo. Când aveam 16 ani, m-am angajat la un magazin de articole sportive. Șeful meu era un bărbat în vârstă, cam libidinos. Obișnuia să se uite la fundul meu și să mă întrebe: „Ești sigură că ai doar 16 ani?". La sfârșitul zilei, îi plăcea să se uite la filmulețe porno în spatele tejghelei. Îmi amintesc că râdeam de el. Pentru mine, omul ăsta era o glumă. Până la urmă am demisionat.

Cunosc foarte puține femei care nu au povești ca acestea. Se întâmplă tot timpul și trebuie să înceteze. Să te plângi la departamentul de Resurse Umane sau să-ți iei un avocat ar putea fi soluția, dar multe femei se tem că totul s-ar putea întoarce împotriva lor (e nedrept, dar se poate întâmpla). O altă variantă ar fi să ceri ajutorul unei persoane influente din mediul tău de activitate, și n-ar strica nici să strângi niște dovezi concrete. Orice ar fi, amintește-ți că niciun job nu merită să-ți sacrifici valorile sau stima de sine.

FOTO: GULIVER GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Teodora Tircă.

FOTO: IMAXTREE

the new floral
eau de parfum

#myfleurmusc